

• DONNE DI OGGI •

Business & Life

APRILE 2024

euro 2,50

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

photo Mijram Bon



Intervista a
GIUSY VERSACE



VUOI

DIVENTARE

SPONSOR?

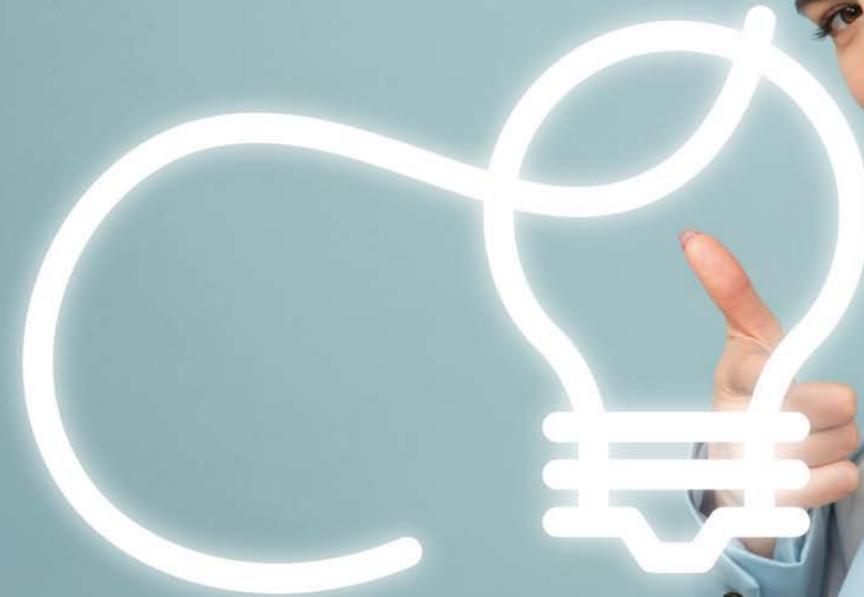


CONTACT US

commerciale@rid968.com
+39 331 3818828

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





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 !

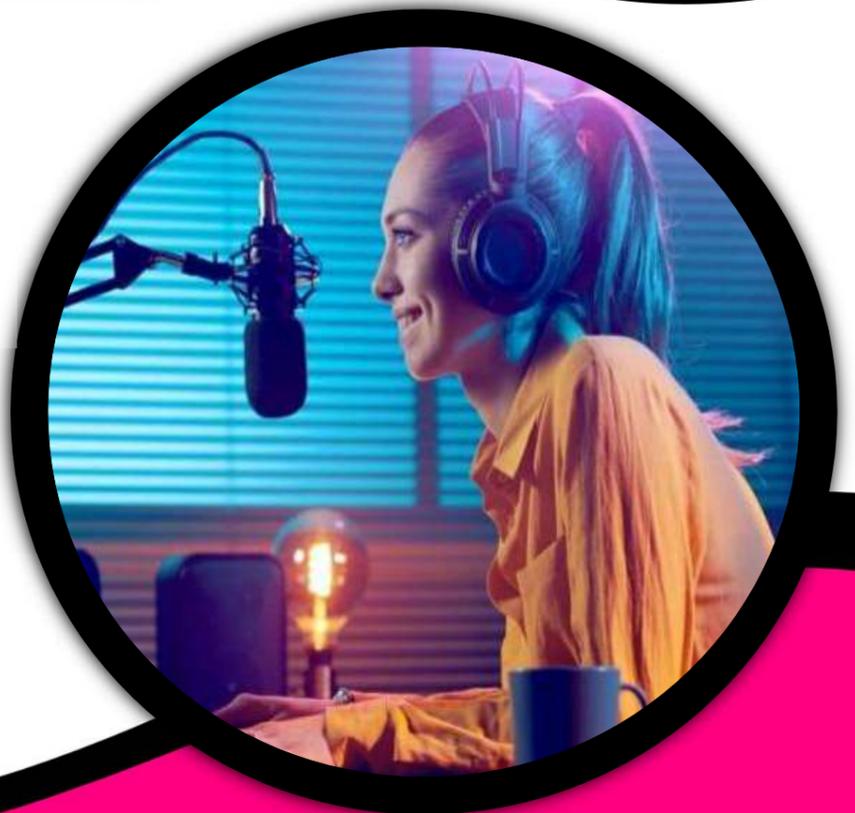
RADIO SCHOOL

con
CHARLIE GNOCCHI



➤➤ ISCRIVITI ORA

IL PRIMO CORSO
PER IMPARARE
LA RADIO
PARLANDO
ALLA RADIO



COSA PREVEDE:

- 4 APPUNTAMENTI 8 LEZIONI
- TEORIA
- PRATICA
- CREAZIONE DI UN FORMAT

PER MAGGIORI INFO CONTATTACI QUI

📞 123-456-7890

O VISITA IL NOSTRO SITO

🌐 WWW.RID968.COM

• 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

IMPARA LA RADIO
PARLANDO ALLA RADIO

Da oggi si può con
Radio School,
il primo corso
teorico-pratico in
8 lezioni della durata di
un'ora l'una per
avvicinare e formare
i giovani al mondo
della Radio!

Coming soon...
ogni Giovedì
dalle 19:00 alle 21:00
solo su RID 96.8 FM
(Radio Incontro Donna)

Info & Iscrizioni:
commerciale@rid968.com
T +393313818828



RADIO SCHOOL

DALLE
20:00 ALLE **22:00**

CON
CHARLIE GNOCCHI
TUTTI I GIOVEDÌ

☎ 3387000201 🌐 www.rid968.com

1° CORSO
PER IMPARARE
LA RADIO
PARLANDO
ALLA RADIO

PALINSESTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
6:00 - 8:00	 MORNING SMILE	 MORNING SMILE	 MORNING SMILE	 MORNING SMILE	 MORNING SMILE
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	 "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	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI			
15:00 - 17:00	 QUESTIONE DI PALLE SUSANNA MARCELLINI	 A CACCIA DI TALENTI CRISTINA TONELLI BARBARA RICCARDI	 IL SALOTTO DEI LIBRI LAURA FRANZETTI LOMBARDINI	 WEDDING ROOM EMILIO E STEFANO STURLA FURNO	 RID A CONFRONTO ALESSANDRA PAPARELLI
17:00 - 19:00	 CON LA DOTTRESSA VALENTINA PAOLUCCI	 A TUTTO BUSINESS LUCIA DE GRIMANI	 CON LE SORELLE D'ITALIA KARMA B	 A TUTTO TREND SABRINA CROCCO ALESSIA SPAGNA	 BEVENDO UN COCKTAIL ADRIANO BARTOLUCCI PROIETTI
DALLE 19	 SUNSET SESSION IL MEGLIO DI FUNK, JAZZ, SOUL, HIP HOP & MORE	 SUNSET SESSION IL MEGLIO DI FUNK, JAZZ, SOUL, HIP HOP & MORE	 SUNSET SESSION IL MEGLIO DI FUNK, JAZZ, SOUL, HIP HOP & MORE	 SUNSET SESSION IL MEGLIO DI FUNK, JAZZ, SOUL, HIP HOP & MORE	 SUNSET SESSION IL MEGLIO DI FUNK, JAZZ, SOUL, HIP HOP & MORE

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%



#thinkinpink DA NOI A VOI...



Cari lettori*,
è finita da poco la Pasqua dove abbiamo potuto trascorrere dei momenti di serenità e unione in famiglia ma dove abbiamo anche avuto la possibilità di rinascere nel profondo.
Adesso abbiamo le batterie cariche per affrontare questo periodo che ci porterà all'estate essendo coscienti del grande cambiamento climatico che certamente potrà portare qualche problema a tutti noi. Questa non vuole essere una visione pessimistica ma una presa di coscienza sulla realtà che dobbiamo affrontare e con la quale dobbiamo fare i conti. Ciò non vuol dire che dobbiamo abatterci, ma unirvi per trovare soluzioni. soprattutto partendo dall'avere un buon rapporto con noi stessi per poter rapportarci con le persone in modo armonico.
Già questo è un grande passo per poter contribuire a migliorare la nostra società!
Del resto, RID si basa proprio sullo stesso concetto oltre ad avere come missione quella di farvi compagnia e sostenervi ogni giorno!
Ci sono grandi novità alle porte e per la vostra #pinkeditor Aprile sarà davvero un mese molto molto intenso.
D'altronde, è dal 2016 che il pink è la mia scelta di vita!
Pink = donna che crede in se stessa e nelle altre donne e che riconosce l'uomo come un essere alla sua pari dal quale però poter avere protezione e rispetto apprezzando il suo valore!
Buona rinascita a tutti voi! (D'altronde RID è appena rinata!!!)
La vostra #pinkeditor

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Care lettrici e cari lettori,
Andando in cerca di qualche curiosità sul Mese che stiamo vivendo, ho scoperto qualcosa di sfizioso che non conoscevo circa la sua etimologia.
Tra le diverse e numerose ipotesi dell'origine del nome "Aprile" c'è quella secondo cui questa parola deriverebbe dal greco, aphròs, che significa spuma. E questa spuma, nello specifico, sarebbe niente di meno che quella da cui, secondo una leggenda classica, sarebbe nata Afrodite, la Dea dell'Amore. Ecco così che questo mese da sempre è associato al concetto della rinascita: all'esplosione dei fiori, dei colori e dei profumi della natura della Primavera e a quella, non meno potente e profumata dei sentimenti. Allora, pensiamo che il cielo grigio che naturalmente possiamo incontrare nel fisiologico cambio di stagione pre estivo sarà presto destinato a lasciare spazio al sole e viviamocela in pieno questa rinascita perché - ce lo suggeriscono anche i versi di un grande maestro della poesia contemporanea come Pablo Neruda - "Nascere non basta. È per rinascere che siamo nati. Ogni giorno".

Buona rinascita a tutte/i!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI

INDICE

PAG. 14 IL PERSONAGGIO
Intervista a Giusy Versace

PAG. 16 RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS
Il mondo del business visto dalle donne

PAG. 18 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE
Sostenibilità: l'imperativo strategico per aziende di ogni dimensione

PAG. 19 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE
Nuove Frontiere dell'Audiovisivo con il Bando del Nuovo Imaie 2024

PAG. 20 RUBRICA: BUSINESS & SOUL
L'arte del performer...
ma come renderla sostenibile?

PAG. 21 RUBRICA: RID A CONFRONTO
Roma si prepara al Giubileo

PAG. 24 RUBRICA: MAMME OGGI
Cosa è il "Mom shaming"?

PAG. 25 RUBRICA: MAMME GREEN
Gli italiani amano il contante!
Ma quanto inquina pagare in cash?

PAG. 28 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE
I colori di Aprile

PAG. 29 RUBRICA: JULIA RISPONDE
Sessualità e vulvodinia

PAG. 33 RUBRICA AID
L'importanza di un tutor per lo studente con DSA

PAG. 34 RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI
Tecnoferanza: di che si tratta?

PAG. 35 RUBRICA: TEEN IN RADIO
Luoghi di aggregazione per diffondere la bellezza

PAG. 38 RUBRICA: MAMME IN MUSICA
Gli album più attesi nel 2024

PAG. 39 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA
Un Aprile Ricco di Spettacoli Teatrali a Roma: largo dal Musical, alle grandi storie e al teatro canzone!

PAG. 40 RUBRICA: CIAK IN ONDA
"Gloria!" e "Flaminia" due debutti alla regia tutti al femminile

PAG. 41 QUESTIONE DI PALLE
Intervista a Giorgio Perinetti

PAG. 42 ARTISCAMENTE
Vivendo e Pensando l'Arte

PAG. 43 RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID
Conversazione

PAG. 46 RUBRICA: MISSAFE
La pancetta...

PAG. 47 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE
Sfatando qualche falso mito sul fitness

PAG. 48 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE
Alimentazione e sarcopenia

PAG. 49 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI
Reishi: l'elisir di lunga vita

PAG. 50 RUBRICA: HOLISTIC
Onde di Benessere: i Benefici Profondi di un Ritiro Yoga in Barca a Vela

PAG. 51 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE
Manipolazione Osteopatica: Quanto è realmente sicura ed efficace?

PAG. 52 RUBRICA: BEAUTY
Face Taping: tutti i segreti

PAG. 53 RUBRICA: LA GINECOLOGA RISPONDE
HPV: la sfida della salute pubblica

PAG. 56 RUBRICA: WEDDING ROOM
Nozze 2024: gli sposi sono cambiati?

PAG. 58 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND
Influencer e cover AI: una nuova tendenza

PAG. 59 RUBRICA: SEMPRE + DESIGN
Architettura e Razionalismo

PAG. 60 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA
Maschie: quello che gli uomini non dicono, il nuovo capolavoro teatrale di Le Karma B

PAG. 61 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL
Italia "rainbow", fanalino di coda d'Europa. Anche la Grecia ci sorpassa sui diritti lgbtqi+

PAG. 62 IL LOOK DI RID

PAG. 65 RUBRICA: ESCI CON RID
Aprile...dolce dormire

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

22HBG

M.A.V.E.

Cerved

CONSULTMEDIA

GATESAIR

itel

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

● INTERVISTA A GIUSY VERSACE ●

IERI È IL PASSATO, DOMANI IL MISTERO, OGGI È UN DONO

Dalla rinascita dopo l'incidente, ai traguardi nello sport e in politica, alla lotta incessante per l'inclusione delle persone con disabilità
di Elena Rossi

"Con la testa e con il cuore" non è solo il titolo della sua celebre biografia, è il messaggio di speranza che "corre" insieme a lei. Quel messaggio che Giusy Versace, atleta paralimpica, conduttrice e politica italiana, si impegna a trasferire con tutta se stessa alle donne, alle persone con disabilità ma, soprattutto, ai giovani, protagonisti e costruttori di un mondo migliore.

Un mondo dove — ci insegna Giusy — è possibile sollevarsi da qualsiasi difficoltà che la vita ti ha posto davanti, perfino da un tragico incidente dove perdi per sempre l'uso degli arti inferiori. Perché al buio segue sempre la luce quando entra in campo la tua forza. Allora, ti rialzi, fiera, e fai di tutto per coronare ciascuno dei tuoi obiettivi.

La prima atleta italiana a correre con due protesi in fibra di carbonio pluripremiata nella corsa, ha segnato record nazionali sui 60, 100, 200, 400 m, alcuni dei quali portano ancora il suo nome, Giusy Versace ottiene ben 11 titoli italiani su diverse distanze un argento e un bronzo sui 200 e 400m ai Campionati Europei 2016, per poi qualificarsi per le Paralimpiadi di Rio arrivando ottava alla finale dei 200m.

Ma il successo, da sempre, è legato alla volontà di dare e condividere: nel 2011 fonda Disabili No Limits la Onlus con cui si impegna ad aiutare altri ragazzi ad avvicinarsi allo sport.

Ed ecco che il suo modello positivo è già entrato in tutte



le case degli italiani: dalla partecipazione e conduzione di diversi programmi televisivi tra cui Ballando con le Stelle (dove è vincitrice nel 2014) Alive – La forza della vita e La Domenica Sportiva, all'impegno in politica dal 2018 che si è concentrato sulla battaglia per favorire la piena inclusione sociale delle persone con disabilità. Oggi, Giusy Versace si racconta a Donne di OGGI condividendo ricordi, emozioni e sogni di una Donna instancabile e tenace sempre pronta a tuffarsi da un trampolino di lancio verso la passione e il coraggio. Per vivere la vita come un dono. Per viverla nella sua pienezza.

Dal buio dell'incidente nel 2005, ci racconti come e quando sei rinata?

"Nella mia rinascita dopo l'incidente due sono state le cose fondamentali: la famiglia e la fede. I miei affetti più cari hanno sempre cercato di farsi vedere allegri ai miei occhi, riversando lacrime e paura solo quando erano lontani da me, proprio per non darmi ulteriori pensieri e il loro amore mi ha davvero aiutata a superare i momenti più bui e difficili. La fede mi ha poi illuminata, un viaggio a Lourdes mi ha dato la forza di girare una domanda a cui non riuscivo a rispondere: "Perché a me? Cosa ho fatto di male?" ... E all'improvviso, ho sentito come una voce rispondermi: "Perché non a te? Cosa hai tu più degli altri?" Ho capito che la soluzione era girare quella domanda, iniziare a dare valore alle tante cose che ancora potevo fare senza piangere per ciò che non potevo cambiare più".

Quale il sacrificio più grande che hai dovuto fare per raggiungere i traguardi?

"Sacrifici li fanno un po' tutti, ognuno nella propria sfera, ma se ti guida la passione secondo me non è più sacrificio. Forse, quello che mi è pesato di più, ma che tutto sommato mi rende anche fiera, è stato andare ad allenarmi in pista nelle serate invernali di qualche anno fa, fredde e difficili, con temperature sotto lo zero, nebbia, pioggia, neve: sacrifici che ricordo bene, ma che tutto sommato mi hanno rafforzata e permesso di raggiungere traguardi sportivi che io stessa non credevo possibile raggiungere! Traguardi da raggiungere ne ho ancora molti".

E quale l'emozione più grande, quando li hai raggiunti?

"Ne ho diversi, difficile scegliere. Sicuramente la prima fu alzarmi dalla sedia a rotelle, camminare da sola senza stampelle, riprendere la patente, tornare a guidare anche lo scooter. Sul piano sportivo, certamente

le medaglie europee hanno un sapore speciale, così come il record nazionale sui 400m, disciplina durissima. Lo sport mi ha regalato tantissimo, gioie e dolori, lacrime e sangue. Forse, però, un colpo al cuore l'ho avuto con la vittoria a "Ballando con le Stelle": una gara dove le gambe sono protagoniste e l'ho vinta io che le gambe non le ho! Paradossale curioso! Quel programma mi ha permesso di diventare un simbolo, mio malgrado, per tutte quelle persone che fino a quel momento pensavano che senza gambe non si potesse ballare, per di più sui tacchi. Beh, con quella vittoria ho dimostrato a tutt'Italia, e anche a me stessa, che nulla è impossibile se davvero lo si desidera".

Quanto conta l'amore nella tua vita e come lo hai conciliato con la professione di sportiva paralimpica e poi senatrice?

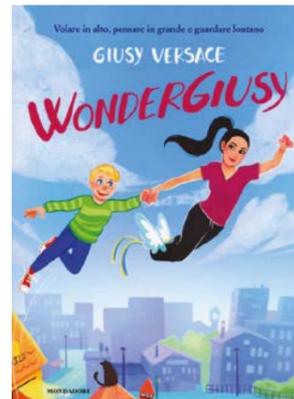
"Beh, non ho nulla da conciliare perché l'amore è una costante nella mia vita! Amo la vita, sono grata per questa nuova opportunità che ho avuto pur con due gambe finte. L'amore unito alla passione rappresentano gli ingredienti che uso in tutte le cose che faccio e cerco di trasferirli a tutte le persone che camminano al mio fianco. Quando ami ciò che fai, prendi seriamente un impegno, le cose e le persone si conciliano da sole".

A proposito di amore... ci parli delle iniziative in programma di Disabili No Limits?

"Ho fondato la Disabili No Limits nel 2011, per supportare tutte le persone con disabilità che non hanno sufficienti mezzi economici per accedere ad ausili e protesi di tecnologia avanzata tutt'oggi non previsti dallo Stato. In questi 13 anni ho aiutato circa 30 ragazzi con disabilità a trovare nuove opportunità di vita grazie anche alla tecnologia e in alcuni casi anche di intraprendere una carriera sportiva. L'Associazione vive e si alimenta anche grazie a tanti volontari che si uniscono a me per promuovere eventi, anche di promozione dello sport paralimpico, e al tempo stesso di raccolta fondi per offrire a persone con disabilità le stesse opportunità che ho avuto io. Uno di questi eventi ci vedrà protagonisti a breve, a Vigevano dove mi sono allenata per tanti anni, e da 10 organizziamo la Scarpa d'oro Ability una corsa non competitiva di 5km, che crea una grande opportunità anche di inclusione sociale regalando a ragazzi, associazioni e volontari una giornata di sana energia positiva! Diciamo che non mi annoio anche da questo punto di vista!"

Come ti ha cambiato l'impegno politico?

"Beh, per quanto difficile da credere questa è forse quella che più di altre mi ha messo alla prova e anche sottoposta a sacrifici. Ho iniziato a studiare perché sono



una pignola e severa, mi piace essere preparata, e poi ho iniziato a fare la pendolare tutte le settimane da Milano a Roma, infine per via della mia carica istituzionale molte cose che facevo prima non le posso più fare per mancanza di tempo e in alcuni casi per incompatibilità! Al tempo stesso, ricordo a me stessa che ho deciso di entrare in

politica per potermi fare portavoce del vasto mondo di persone con disabilità e non solo, che chiedono di essere rappresentate! Porto la mia voce, porgo le mie orecchie, offro la mia competenza ed esperienza! Mi sono avvicinata a questo mondo anche consapevole del fatto che mi avrebbe sottoposto a critiche, ma l'ho fatto con quello spirito nobile per cui nasce la politica, con lo spirito di servizio e di prestarsi agli altri. In questi anni molte delle battaglie cui mi faccio portavoce le ho portate avanti in modo trasversale, convincendo a seguirmi tanti colleghi, anche appartenenti ad altri gruppi politici. In Parlamento porto il mio mondo, parlo di sport, disabilità, pari opportunità, seguo provvedimenti sui disagi giovanili, bullismo, Cyberbullismo, violenza sulle donne e molto altro. Non si finisce mai di imparare e mai di studiare".



Ci racconti il grande lavoro che hai portato avanti per la Legge delega sulla disabilità votata all'unanimità nel'21?

"È stato bello e importante vedere tutti i partiti disposti a collaborare per superare e aggiornare una legge, certamente buona, ma vecchia di 30 anni che parlava ancora di "handicappati" quando la Convenzione ONU del 2006 sui diritti delle persone con disabilità, di fatto conia un nuovo termine "persone con disabilità", mettendo appunto al centro la persona e quindi superando quei termini obsoleti legati al passato. Una legge certamente non perfetta, e che vede la sua piena attuazione in modo graduale con decreti attuativi che ancora mancano, difficile da spiegare alla gente che vuole toccare subito risultati, ma io credo che sia un buon inizio che consentirà evoluzioni culturali e semplificazioni importanti nella vita quotidiana. Certo, non risolve proprio tutti i problemi ma credo sia un significativo passaggio normativo.

Piuttosto è stato più impegnativo far passare la legge che oggi riconosce le pari opportunità degli atleti paralimpici nei Gruppi Sportivi Militari e Corpi dello Stato: una legge che oggi consente a molti atleti con disabilità ad avere stessi diritti, trattamenti economici, contributivi e sanitari degli altri atleti cosiddetti "normodotati". Una disparità che molti ignoravano e che non era più tollerabile e seppur questa legge non porti il mio nome poiché mi trovavo in un gruppo di opposizione, so che lo porta nel suo DNA. Questo mi basta per guardarmi allo specchio e ripetermi a voce alta che ne vale sempre la pena!"

Quale il sogno che non hai ancora realizzato?

"Non ho sogni particolari perché ho imparato a vivere alla giornata ma forse, come dico spesso, vorrei essere la prima donna a mettere un piede di carbonio sulla Luna!"

Come dare valore alla propria individualità e alla Vita?

"Direi che basterebbe amare la vita per coglierne tutto il buono che offre nonostante le difficoltà! Spesso mi ripeto questa frase: ieri è il passato, domani il mistero, oggi è un dono".

IL MONDO DEL BUSINESS VISTO DALLE DONNE

di Beatrice Manocchio

Siamo soliti parlare del business facendo riferimento alla cerchia di uomini che lo compone, eppure, nel 2024 sono sempre di più le donne che ne fanno parte, perdipiù giovani. In questo articolo vogliamo raccontarvi la storia di Chiara Annesi, ingegnere meccanico e Dottoressa in Ingegneria Gestionale con un Master in Business and Administration.

Abbiamo avuto l'occasione di confrontarci con lei che ci ha parlato della sua vita professionale e non solo, con l'augurio che la sua sia un esempio per le giovani imprenditrici di oggi e domani.

Chiara ha lavorato per nove anni nel settore Automotive, nelle più grandi aziende automobilistiche Italiane e straniere come Alfa Romeo, Lamborghini e Audi, e nel 2023 è Quality Project Manager a Firenze in BakerHughes, azienda leader nel settore Oil&GasQuality.

Ama i viaggi, lo sport e trascorrere il tempo libero, leggendo e facendo viaggi enogastronomici con i suoi amici.

Descriviti con tre aggettivi:

"Vulcanica, curiosissima e spontanea".

Che cosa rappresenta per te il tuo lavoro e su una scala da 1 a 10 quanto è importante nella tua vita?

"Sicuramente il mio lavoro per me è importante 10, perché ne sono appassionata e lo faccio con dedizione ed entusiasmo. Ma non significa che sia la mia priorità assoluta nella vita. Esso va combinato e armonizzato con tutti gli altri aspetti della vita. È importante sapersi dare le priorità nella vita ed accettare che esse possano cambiare in base al momento o alle esigenze".

Ti definiresti una donna in carriera secondo gli standard della società contemporanea?

"Sicuramente sì, sono una donna in carriera ed amo esserlo. Anche se personalmente credo che l'accezione della donna in carriera sia ormai uno stereotipo anacronistico. Io se potessi scegliere mi definirei di più una Professionista".

Secondo te attualmente quanto ancora influisce l'essere donna lavorativamente e socialmente parlando?

"Dipende dal contesto e dalle realtà. Purtroppo, ci sono delle situazioni in cui ancora si vive ancora nel pregiudizio e nel sessismo, ma fortunatamente sono sempre meno frequenti. Io mi sono confrontata sia con aziende patriarcali che



con ambienti malsani in cui difficilmente si accoglie un capo donna.

Sono consapevole che questo può accadermi ancora, sia a livello generalizzato in un ambiente dove quest'atteggiamento è condiviso, sia singolarmente, con determinate persone. L'importante è, con educazione, rimandare al mittente il suo pensiero insieme ad un gran numero di dubbi se sia quello giusto.

curamente si sta andando sempre di più in una direzione in cui si rispetta questa diversità senza tenere su due piani differenti il genere".

Come dovrebbe essere una donna manager?

"Una donna manager per me non è differente da un uomo manager. Io non faccio distinzione. Un buon capo lo è al di là del genere: porta ottimi risultati all'azienda facendo crescere il suo team e



E come si fa? Lavorando bene, comportandosi sempre con dignità e rispetto e rimanendo fedeli a sé stesse. Non facciamo scalfire la nostra autostima, alleiamoci con persone che ci sostengono e continuiamo a migliorarci. A volte farà male, ma se quel pensiero non diventa il nostro allora stiamo vincendo".

Nel corso della tua carriera lavorativa hai mai percepito il divario tra uomo e donna?

"Sono da sempre nella metalmeccanica e questo è per antonomasia un luogo di lavoro dove l'uomo è padrone. Ma da dieci anni a questa parte posso affermare assolutamente che il divario tra uomo e donna, inteso come professionalità nel settore, è davvero cambiato. Sono sempre di più le donne che si distinguono e che vengono apprezzate per come, con le loro peculiari qualità diverse dagli uomini, riescono a portare grandi risultati. Uomo e donna sono diversi, questo è un dato di fatto. Approcciano in modo diverso di fronte allo stesso stimolo e hanno punti di forza diametralmente opposti. Si-

mantenendo un ambiente accogliente e rispettoso crea valore nella società".

Un messaggio alle nostre lettrici

"Credo che non giudicarsi sia la sfida più bella che possiamo affrontare. Qualunque sia la nostra passione, smettiamo di pensare SE ce la possiamo fare o SE siamo all'altezza, concentriamoci di più sul riconoscerci i piccoli o grandi risultati quotidiani e apprezzarci per questi".



● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

SOSTENIBILITÀ: L'IMPERATIVO STRATEGICO PER AZIENDE DI OGNI DIMENSIONE

di Lucia de Grimani

In un mondo economico in continua evoluzione, dove la sostenibilità è passata da un "nice to have" a un "must have", le aziende di ogni dimensione stanno rapidamente comprendendo l'importanza di integrare pratiche sostenibili nelle loro operazioni core. Una strategia aziendale fondata sulla sostenibilità non è più solo un segno di buona volontà, è una mossa strategica che assicura un vantaggio competitivo, innovazione e resilienza nel lungo termine. Adottare un approccio sostenibile è un driver potente di innovazione. Le aziende che si impegnano in questo percorso spesso scoprono modi nuovi e più efficienti di operare, creando prodotti e servizi che non solo rispondono a una crescente domanda di mercato ma spianano anche la strada a future invenzioni. Questa tendenza va oltre il semplice rispetto per l'ambiente, abbraccia un modello di business che si sintonizza armoniosamente con il pianeta e la società. La sostenibilità risponde anche alle aspettative dei consumatori che, oggi più che mai, sono attenti alle pratiche delle aziende e preferiscono quelle che mostrano responsabilità ambientale e sociale.

Questo comportamento del consumatore riflette una crescente consapevolezza collettiva e una domanda per una trasparenza maggiore. Aziende di ogni taglia che rispondono a questa chiamata non solo conquistano la fiducia dei consumatori ma possono anche vedere una crescita nella loro base di clienti fedeli. Inoltre, la conformità con le normative ambientali e sociali diventa sempre più complessa e stringente. Una strategia di sostenibilità consente alle aziende di stare al passo con queste normative, evitando sanzioni e pre-

servando la propria immagine pubblica. In questo senso, la sostenibilità agisce come uno scudo protettivo contro rischi legali e reputazionali. Dal punto di vista finanziario, una solida strategia di sostenibilità può aprire le porte a nuovi mercati e opportunità di finanziamento. Sempre più fondi di investimento e istituti di credito stanno allocando capitali verso aziende sostenibili, riconoscendo in esse una maggiore potenzialità di crescita e stabilità nel lungo termine. La sostenibilità diventa, pertanto, un criterio chiave per accedere a risorse finanziarie vantaggiose. La capacità di attrarre e trattenere talenti è un altro beneficio fondamentale delle pratiche sostenibili. Lavoratori, soprattutto delle nuove generazioni, cercano ambienti lavorativi che rispecchino i loro valori e che contribuiscano a un mondo migliore. Le aziende con una chiara strategia di sostenibilità sono in grado di attrarre questi individui talentuosi e motivati, che sono essenziali per stimolare l'innovazione e il progresso. Dal punto di vista operativo, adottare pratiche sostenibili può significare una riduzione dei costi nel lungo termine. L'efficienza nelle operazioni, l'uso ottimizzato delle risorse e la riduzione dei rifiuti possono tradursi in risparmi significativi e in una maggior efficienza operativa, portando a un aumento della redditività.



● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●

NUOVE FRONTIERE DELL'AUDIOVISIVO CON IL BANDO DEL NUOVO IMAIE 2024

di Valentina Olla

Nel mondo in continua evoluzione dell'audiovisivo, l'innovazione e il talento sono le chiavi per aprire le porte del successo. E proprio in questa ottica, il Nuovo Imaie annuncia il suo nuovo bando per il 2024, offrendo agli artisti audiovisivi l'opportunità di esplorare nuove frontiere e portare le proprie visioni sullo schermo.

Il bando, giunto alla sua edizione del 2024, si propone di sostenere e promuovere la creatività nel settore audiovisivo, offrendo finanziamenti e risorse a progetti originali e innovativi. Con un focus su diversità, inclusione e qualità artistica, il Nuovo Imaie si pone l'obiettivo di scoprire nuovi talenti e portare avanti la crescita e lo sviluppo dell'industria audiovisiva.

Uno degli elementi distintivi di questo bando è la sua apertura a una vasta gamma di formati e generi, che spaziano dalla fiction al documentario, dal cortometraggio alla serie web. Questo permette agli artisti di esplorare liberamente le proprie idee e di raccontare storie che rispecchiano la complessità e la diversità della nostra società.

Inoltre, il Nuovo Imaie si impegna a sostenere progetti che promuovono la diversità culturale, sociale e di genere, contribuendo così a una rappresentazione più autentica e inclusiva nei media. Attraverso questo bando, gli artisti hanno la possibilità di dare voce a esperienze e punti di vista spesso trascurati, amplificando così la ricchezza e la varietà delle narrazioni audiovisive. Ma il supporto del Nuovo Imaie non si limita

solo alla fase di produzione. Grazie a partnership strategiche e programmi di sviluppo professionale, gli artisti selezionati hanno accesso a mentorship, workshop e risorse che li aiutano a crescere e a far evolvere i loro progetti, garantendo che le loro opere raggiungano il massimo potenziale.

In conclusione, il bando del Nuovo Imaie per il 2024 rappresenta un'opportunità straordinaria per gli artisti audiovisivi di esplorare nuove frontiere, di raccontare storie significative e di contribuire alla crescita e alla diversità dell'industria audiovisiva.

Con la sua missione di sostenere la creatività e promuovere la diversità, il Nuovo Imaie continua a essere un faro di ispirazione per gli artisti di tutto il mondo. Per informazioni più dettagliate nuovoimaie.it/sezionebandi.



● RUBRICA: BUSINESS & SOUL ●
**L'ARTE DEL PERFORMER...
 MA COME RENDERLA SOSTENIBILE?**

Intervista a Gabriela Corini
 per svelare le criticità degli artisti a imporsi sul mercato
 di Elena Rossi

Fare dell'arte una professione con passione, professionalità e sacrificio. Ma quanto questa scelta risulta vincente in termini economici?

A raccontarlo a Donne di OGGI è Gabriela Corini, ex danzatrice, coreografa, attrice e artista polivalente.

Attualmente porta in scena nei teatri d'Italia lo spettacolo "Ceneri alle Ceneri" di Harold Pinter" curandone anche regia e costumi. Una performance che riaffronta il tema della labilità della memoria umana e quel dramma - sempre aperto - della violenza psicologica verso le donne.

Quando e come inizia l'amore per l'arte?

"Praticamente da sempre! Fin da piccolissima ho manifestato evidenti doti artistiche ed attrazione per tutte le forme d'arte...dipingevo sui muri di casa con tutto ciò che trovavo (comprese creme costose di mia madre), tagliavo bellissime tende per farne dei costumi per recitare (con massima gioia di mia madre...) e ricordo che mia nonna mi diceva che ho iniziato a danzare appena mi sono alzata su due gambe. E poi cantavo, recitavo (mettendo tutta la famiglia e gli amici come pubblico), volevo andare a musei ed a teatro, insomma, fin dall'infanzia io non ho mai ipotizzato di essere altro se non un artista".

Come sei passata a forme d'arte diverse?

"Come dicevo, da subito ho avuto grande attrazione per tutte le forme d'arte ed in futuro non ho mai avuto un'ispirazione che, per l'ideazione, o la realizzazione dei lavori non collegasse più o tutti i linguaggi...In primis l'essere umano è fornito di cinque sensi, che non sono chiusi in settori, ma interconnessi tra di loro!"

Quanto è difficile sostenersi con l'arte?

"Beh...Questo in Italia è un tema scottante...Nonostante l'Italia sia "La culla dell'arte", non sembra che sia dato agli artisti contemporanei indipendenti il giusto valore e spesso ci si trova a dover svolgere anche altre attività parallelamente per potersi sostenere, e questo può anche accrescere da un punto di vista creativo, ma nello stesso tempo togliere tempo prezioso per la realizzazione delle produzioni creative.

Come si possono superare le difficoltà e la precarietà dalla mancanza di finanziamenti e produzioni?

Ci vorrebbe più sensibilizzazione a livello culturale, ed una politica fiscale che aiuti e sgravi in modo sostanziale, in modo che possa essere più agevolato il finanziamento da parte dei privati verso le piccole produzioni e gli artisti indipendenti che da molto tempo sono esclusi da contributi statali.

Cosa suggerisci alle giovani donne che vogliono fare dell'arte un futuro?

"Suggerisco di inoltrarsi in questo difficile lavoro solo se seriamente motivate da una profondo e sincero slancio interiore e non solo per una voglia di apparire. L'arte è una necessità per l'artista come l'aria per il respiro e per vivere, e solo questa necessità può far resistere di fronte alle innumerevoli avversità che si possono incontrare in un mondo sempre più lontano dal bello e dalla poesia".



● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●
ROMA SI PREPARA AL GIUBILEO
 di Alessandra Luna Paparelli

Roma si sta facendo bella in vista del **Giubileo 2025**, evento per eccellenza di trasformazione urbana: la Porta Santa sarà aperta da **Papa Francesco**, nella notte del 24 dicembre 2024. Stiamo parlando molto della nostra **Capitale**, con i Consiglieri e Consigliere Capitoline che ci raggiungono in radio, a RID968 Radio Incontro Donna, nello specifico nella trasmissione condotta da chi vi scrive "RID a confronto".

Il trinomio lavori pubblici-archeologia-turismo è diventato, in questi anni, uno dei temi più discussi. Riflessioni su come l'archeologia aiuti il turismo o su come il migliorare la qualità dei servizi e delle strade e metropolitane aiutino turismo e qualità della vita, sono ormai all'ordine del giorno. Talvolta con buone intuizioni, molto spesso con la ripetizione di buone intuizioni di anni precedenti. I cittadini si aspettano migliorie, promesse dalla politica.

Su alcuni aspetti poi, uno dei nodi forse più centrali del rapporto tra l'archeologia ed il territorio è senz'altro l'autenticità. Nella domanda turistica, e nell'offerta naturalmente, il carattere di autenticità risponde a una dimensione estremamente specifica: quella di vivere "un luogo reale". Non come Venezia, per intenderci: città pressochè "fantasma", a pagamento, senza quasi più abi-

tanti con luoghi esclusivamente turistici e perdendo identità. Otto ponti della Capitale si rifanno dunque il look. L'Assessora ai Lavori Pubblici Ornella Segnalini, che avremo presto in studio, riferisce "Stiamo andando avanti anche con le lavorazioni sui ponti e sulle strade di Roma, rigorosamente di notte, per non creare disagi alla circolazione".

Otto ponti storici ed iconici, simbolo del passaggio dei pellegrini in visita nella nostra città e nelle basiliche: un'operazione di riprogettazione che tra lavori già eseguiti e quelli prossimi "vedrà un investimento complessivo di 7 milioni di euro circa" e che per quanto riguarda i ponti interessati sono l'Umberto, Regina Margherita, Matteotti, Nenni, Vittorio Emanuele II, ponte Garibaldi, Mazzini e Palatino.



EvolutionRE



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



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

studioagostini | WEB DESIGN
GRAFICA
IMPAGINAZIONE

Via Ferento 8 - 00183 Roma
tel. 06.84 24 19 23
info@studiograficoagostini.com
www.studiograficoagostini.com



● RUBRICA: MAMME DI OGGI ●

COSA È IL "MOM SHAMING"?

di Francesca Silvi

Nel tentativo di condividere la propria esperienza, a volte si tende a dare per scontato che il modo in cui si è agito per il proprio bambino sia la scelta universalmente migliore rispetto a quella di un'altra madre. Con tanta buona fede, ci si rivolge quindi alle mamme sfoggiando una serie di "consigli non richiesti" che il più delle volte, più che aiutare, fanno sentire le madri inadeguate e inferiori, dando vita a quello che gli americani chiamano "Mom Shaming": il criticare le madri per le proprie scelte, ritenendole a priori sbagliate o inadatte perché differiscono dalle nostre. Questo fenomeno, prima circoscritto agli ambienti domestici e familiari, si è esteso con l'avvento dei **social media**, che sembrano proporre ogni giorno nuovi modelli genitoriali e rendono le madri, e le loro scelte, alla mercé della gogna mediatica del giorno. Richard A. Honaker, parlando del fenomeno del Mom Shaming in America, ha affermato: "La vergogna della mamma viene spesso portata avanti per molti anni e questo può radicare la chimica anormale del cervello. Le aspettative culturali delle madri americane, quando sono elevate, renderanno la vergogna più forte, emotivamente più profonda e più difficile da trattare". Questo accade perché, erroneamente, si crede che la madre, essendo colei che dà alla luce, sia per forza di cose più "essenziale" rispetto al padre e che di conseguenza una vita sana e felice del bambino dipendano esclusivamente da lei, dalle sue azioni e dalle sue scelte. In questo modo si caricano le madri di ansie, paure e responsabilità che invece andrebbe condivise e ripartite in egual misura tra entrambi i genitori.

Quante volte abbiamo sentito infatti commenti spiacevoli rivolti alle mamme che lavorano, a quelle che si prendono cura di se stesse o che hanno normalmente una rete sociale fatta di incontri, hobby e anche frivolezze? Prendersi cura di qualcun altro non deve per forza significare smettere di amare se stesse, dimenticandoci che quello che siamo e il modo in cui ci siamo si riflette sul bambino stesso: **amare se stessi ci aiuta ad amare di più anche gli altri** e, guardando il mondo con gli occhi dei più piccini, **una mamma sicuramente è più felice e più bella**.

Le parole possono essere lame che tagliano e feriscono o possono essere cura e lenire ogni dolore. Per questo è importante rivolgersi alle madri, e all'altro in generale, con gentilezza e consapevolezza, pensando ad ogni sillaba che pronunciamo e soppesando ogni silenzio. Prendiamoci cura del **benessere mentale delle mamme di oggi e delle mamme del futuro**, offriamo loro un aiuto anziché una parola di rimprovero o una smorfia di disapprovazione, perché **un genitore che non si sente solo è già un genitore migliore**.



● RUBRICA: MAMME GREEN ●

GLI ITALIANI AMANO IL CONTANTE! MA QUANTO INQUINA PAGARE IN CASH?

di Barbara Molinaro

L'Italia si piazza al secondo posto, dopo la Germania, per inquinamento causato dall'utilizzo di banconote e monete. Uno studio ha rivelato che questa tipologia di pagamento genera oltre 160,8 mila tonnellate di CO₂; circa 2,7 chilogrammi di anidride carbonica per ogni singolo cittadino.

Nel nostro paese, due esercenti su dieci non accetta ancora i pagamenti cashless e solo una minima percentuale di questi è attrezzata per transazioni Paypal o Satispay. Aggiungiamo a questi anche i mercati, dove è molto raro trovare venditori dotati di POS, soprattutto al sud Italia. Poi, naturalmente, c'è la colazione al bar che si paga quasi sempre in contanti... anzi, con qualche moneta. Del resto, chi uscirebbe un bancomat per pagare un caffè ed una brioche?

Perché i contanti inquinano? Pensiamo subito alle monete: per estrarre le materie prime necessarie alla loro produzione (rame, nichel e acciaio) vengono consumate risorse naturali ed energia. Questi processi provocano anche emissioni di gas serra. Per le banconote, invece, è necessario abbattere gli alberi in modo da poter ricavare la cellulosa.

Ma non è tutto: per rifornire le banche di denaro contante sono necessari trasporti che si traducono in carburante e CO₂. E le banconote usu-

rate? Vanno, naturalmente, smaltite con un ulteriore consumo di risorse.

In realtà anche i pagamenti cashless sono inquinanti... e del resto, cosa non lo è? Pensate alla plastica adoperata per la produzione di bancomat e carte di credito; ai POS che restano accesi tutto il giorno; alla carta degli scontrini (in doppia copia). Alcuni negozi, soprattutto quelli di abbigliamento, stanno passando agli scontrini digitali che arrivano istantaneamente sulla mail. È un ottimo modo per non sprecare carta e per evitare di perdere la ricevuta, fondamentale se volete fare un cambio. Anche alimentare i POS e gli ATM con fonti di energia rinnovabile sarebbe una buona soluzione.

Tutto ha un rovescio della medaglia e ci sono casi in cui è davvero difficile contenere l'inquinamento.





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

WWW.ROADTOGREEN2020.COM

SEGUICI SUI SOCIAL



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.



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





● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

I COLORI DI APRILE

di Maria Paola Bruni
(Socia di Curvy Pride)

Il cielo azzurro e le nuvole bianche di aprile che ad ogni sguardo prendono forme diverse ricordano i quadri di Monet e la loro sensazione di leggerezza e morbide armonie di bianchi, rosa, grigi, azzurri, lilla, viola. Le giornate più lunghe e tiepide e l'aria più mite, fanno desiderare di trascorrere del tempo all'aperto, anche dopo il lavoro, magari quattro chiacchiere per condividere un aperitivo sfizioso, e si fa sera con tramonti di colori sfumati. La natura si risveglia con il profumo dei fiori, ed in alcune zone della città sembra di essere in Giappone, ci si riconcilia con il mondo con atmosfere d'altri tempi. Verrebbe quasi voglia di abbracciare gli alberi o diventarne parte o ballarci sotto.

Ci si sveglia dal torpore dell'inverno con lentezza, ma con piacere e si torna a fare progetti sulla scia dei sogni. La sensazione di volersi scrollare da dosso tanti pensieri, alleggerire le spalle e prendere il volo. Un desiderio sempre più forte di viaggiare per visitare luoghi, paesaggi, conoscere persone nuove, andare alla scoperta dell'arte per "nutrire" anche l'anima che ha sempre bisogno del bello.

Avere la consapevolezza che basta poco per essere più felici: pensare ad un viaggio, parlarne, organizzarlo. Un viaggio è sempre l'inizio di una rinascita perché al ritorno non siamo più le stesse persone che sono partite, ma persone nuove, più ricche di esperienze, di orizzonti, di tramonti, di stimoli, di vestiti, di idee e propositi, di crepuscoli e profumi. Non aspettiamo ancora, iniziamo a sbocciare... prepariamo la valigia perché dobbiamo essere pronti a nuove emozioni! La nostra primavera ci aspetta!



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

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

SESSUALITÀ E VULVODINIA

di Julia Magrone

Oggi vorrei parlare con voi di sessualità con vulvodinia.

Per tanto tempo ho creduto che queste due parole non potessero coesistere.

Come ho già raccontato, i primi campanelli d'allarme quando ancora non avevo la diagnosi di vestibolodinia sono stati dei dolori molto forti durante i rapporti sessuali.

Questa è una tematica molto delicata da trattare con cura e da approfondire con chi a livello medico ha gli strumenti adatti per farlo, io sento di poter dare il mio apporto raccontandovi la mia esperienza.

Subito dopo la diagnosi non nego che per me la sessualità era diventata problematica, tendevo ad avere paura dei rapporti sessuali poiché li associavo ad una condizione di dolore cronico. Nonostante io non avessi mai avuto particolari difficoltà o disfunzioni fisiche di questo tipo, tutto ciò che veniva ricondotto alla sfera sessuale mi terrorizzava, e così tendevo ad evitarla.

Più di recente, anche grazie all'aiuto di uno psico-sessuologo specializzato, sto imparando a valutare diversamente la mia concezione di sessualità. Spesso, ciò che terrorizza le donne con vulvodinia è il dolore attribuibile ai rapporti sessuali penetrativi, poiché sempre più di frequente si riconduce il sesso alla penetrazione.

Un percorso psico-sessuologico può aiutare notevolmente a rivalutare la sessualità in coppia, ma specialmente in solitaria, dandoci un paio di occhiali per vivere e concepire i rapporti a 360 gradi e non riducendoli prettamente a ciò che la società ci obbliga a voler concepire.

La terapia mi sta aiutando in modo concreto nel mio rapporto con me stessa e con la mia intimità. Un altro aspetto fondamentale è la scelta di un o una partner che abbia un livello di empatia e ascolto tale per cui non ci si debba mai sentire in difetto dal parlare apertamente di sessualità, preferenze, esperienze e paure.

È importante anche dire che non tutte le donne che soffrono di vulvodinia hanno dolori durante i rapporti sessuali, ciò nonostante possono essere coinvolte in altre difficoltà nella gestione della patologia che vale la pena approfondire in ogni caso con un professionista specializzato.



#telefonorosa #piufortinsieme



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.

MINISTERO
DELLA
CULTURA

susan g.
komen.
ITALIA PER LA LOTTA
AI TUMORI
DEL SENO

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.

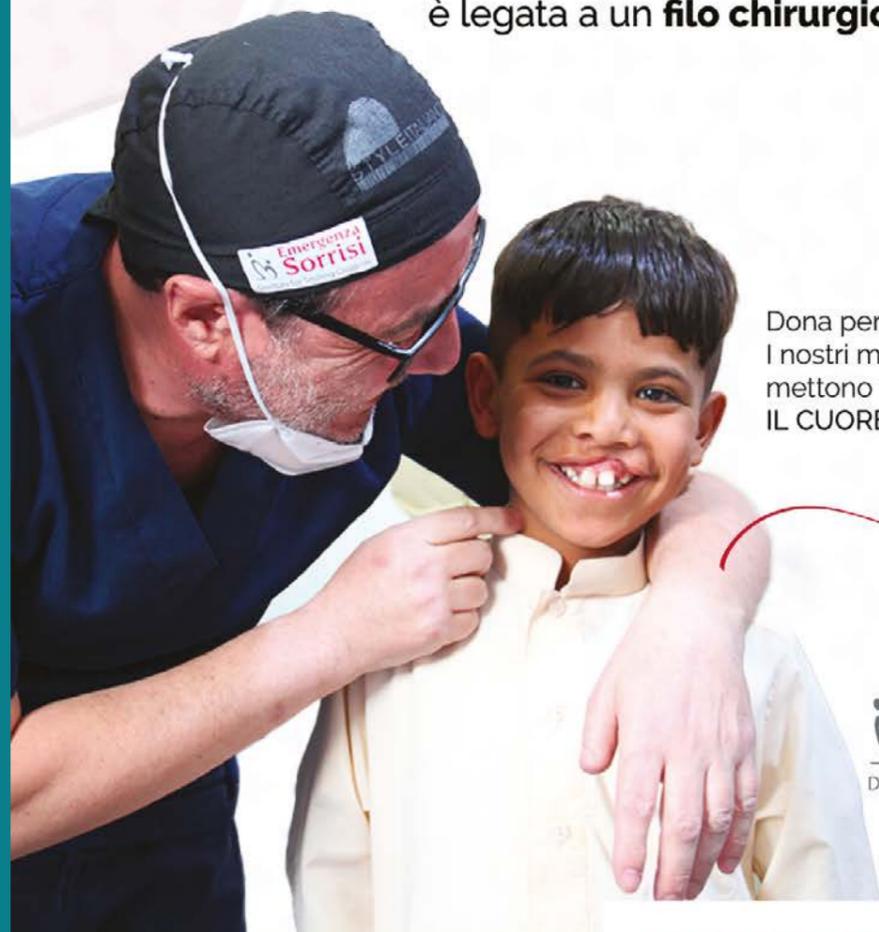
www.komen.it

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 ●

L'IMPORTANZA DI UN TUTOR PER LO STUDENTE CON DSA

della Dr.ssa Cristina Terribili - Psicologa, formatrice AID Roma

Spesso nelle indicazioni a fronte di una valutazione degli apprendimenti o durante i colloqui con gli insegnanti, si sottolinea l'importanza che lo studente con Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA) sia accompagnato nello studio da un tutor specializzato.

Ma è proprio così necessario? Perché non basta il genitore o un altro insegnante o studente in una materia specifica per poter garantire un giusto aiuto nei compiti?

Il tutor è uno specialista che, dopo apposita formazione, ha acquisito le conoscenze e le competenze necessarie ad identificare le strategie didattiche, educative e promuovere le risorse interne utili allo studente per trovare un metodo di studio efficace.

Per gli studenti con DSA è spesso arduo gestire lo studio a casa poiché in ogni materia scolastica si può insidiare qualche criticità che non permette un apprendimento fluido e stabile. Il tutor può trovare quegli strumenti e quelle metodologie specifiche utili a gestire al meglio lo studio di quella materia.

Se pensiamo che le funzioni attentive ed esecutive necessarie per poter affrontare lo studio (quei processi che permettono all'attenzione di essere sostenuta per un certo tempo, la capacità di poter passare fluidamente da un compito ad un altro, la possibilità di rielaborare le informazioni nella memoria di lavoro, per esempio) possono essere compromesse nella persona con DSA, il tutor è in grado di promuovere al meglio l'auto-

nomia nello studio permettendo allo studente di conoscere il proprio stile cognitivo e come opera la sua mente per sfruttare al meglio i propri punti forti e renderli efficienti in una metodologia di studio utile e sostenibile.

Infine, le emozioni giocano un fattore importante negli apprendimenti: il senso di frustrazione costante nell'ambito scolastico, potrebbe far scaturire quel desiderio di abbandonare lo studio per dedicarsi a qualcosa "di più leggero". Il tutor è in grado di accogliere lo stato emotivo dello studente per motivarlo a raggiungere i propri obiettivi nello studio e fare in modo che il senso di autostima e di autoefficacia accrescano per potersi sentire competente e capace in ogni contesto.

Oltre alla relazione con lo studente il tutor cura i rapporti tra la scuola e la famiglia interfacciandosi con gli insegnanti e/o con altri specialisti che ruotano intorno allo studente (psicologo, logopedista, etc) per amplificare la sinergia utile a garantire il migliore successo scolastico dell'allievo.

 ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

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



● RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI ●

TECNOFERENZA: DI CHE SI TRATTA?

della Dr.ssa Valentina Paolucci

Il concetto di "tecnoferenza" è stato esposto in un recentissimo articolo su una nota rivista pediatrica (Jama pediatric) che merita sicuramente una nostra attenta valutazione.

Si tratta di una interferenza della tecnologia capace di influenzare negativamente le opportunità di conversazione e interazione tra genitori e figli. Lo studio ha coinvolto un campione di 220 famiglie australiane con bambini in età compresa tra 12 e 36 mesi.

Ha rilevato una correlazione negativa tra il tempo sullo schermo e le misurazioni del dialogo genitore-figlio, suggerendo che un aumento del tempo davanti allo schermo è associato a minori parole ascoltate dagli adulti, meno vocalizzazioni dei bambini e meno interazioni verbali. La correlazione tra il tempo trascorso davanti allo schermo e le interazioni linguistiche tra genitori e bambini nei primi anni di vita può avere diverse conseguenze significative:

1. Ritardo nello sviluppo del linguaggio: la limitazione di interazione verbale e di ascolto attivo riduce così l'esperienza linguistica dei bambini.
2. Difficoltà di apprendimento: Le interazioni verbali tra genitori e bambini sono cruciali per favorire lo sviluppo cognitivo e linguistico.
3. Problemi di socializzazione: Un'eccessiva esposizione al tempo sullo schermo potrebbe limitare le opportunità di apprendere le regole sociali e di sviluppare competenze di comunicazione efficace con gli altri.

4. Ritardo emotivo e comportamentale: Le interazioni verbali e le conversazioni tra genitori e bambini sono importanti per favorire lo sviluppo emotivo e comportamentale dei bambini.

5. Dipendenza dai dispositivi digitali: Un'eccessiva esposizione al tempo sullo schermo può anche aumentare il rischio di dipendenza dai dispositivi digitali nei bambini, con possibili effetti negativi sulla salute mentale e sul benessere generale.

Questo sottolinea l'importanza di considerare l'impatto del tempo sullo schermo sull'ambiente linguistico e comunicativo in cui crescono i bambini.

Ormai non si tratta più solo di generiche indicazioni ma di studi scientifici che ne comprovano gli effetti avversi. Sarebbe anacronistico vietare del tutto gli schermi ma un uso consapevole che non ecceda l'ora al giorno è senz'altro caldamente consigliato.



● RUBRICA: TEEN IN RADIO ●

LUOGHI DI AGGREGAZIONE PER DIFFONDERE LA BELLEZZA

di Barbara Riccardi

Quando eravamo piccoli avevamo a nostra disposizione più luoghi di aggregazione e di incontro, il cortile di casa, l'oratorio e il mitico muretto. Oggi si sente ancora di più il bisogno di momenti di scambio tra i nostri giovani che purtroppo non hanno più così tanti spazi dove poter chiacchiere e poter comunicare in presenza, soprattutto dopo i due lunghi anni gravosi della pandemia. Per questo è nata l'idea di offrire, cominciando dai più piccoli dai 5/12 anni degli incontri di sperimentazione e partecipazione per fare esperienze le più variegate a garanzia di un luogo di crescita e formazione, di scambio e costruzione di percorsi di apprendimento attraverso i laboratori del fare per la crescita del sé insieme agli altri.

Un luogo dove siamo tutti protagonisti nel coinvolgere attraverso il gioco, la creatività e il fare. Dalla mia ormai trentennale esperienza di maestra, posso dire che i nostri giovani sono una fucina di bellezza che dobbiamo riuscire a valorizzare e far emergere stando al loro fianco sostenendoli, è doveroso quindi, da parte nostra, dargli opportunità mettendo loro a disposizione uno spazio di crescita con l'obiettivo primario di imparare divertendosi. Da sempre pensavo di aprire un mio studio da pedagoga/counselor ma che non sia la solita stanza di ascolto, la pensavo come una palestra dove attraverso il gioco poter attivare le fase e gli strumenti dell'apprendimento dove imparare a studiare, il piacere ad imparare e fare.

Nella società frammentata e complessa in cui viviamo è necessario creare e dare la possibilità di offrire momenti di aggregazione ai giovani per tornare a comunicare e dialogare e, facendo diverse attività, scoprire i loro talenti e coltivarli. Un luogo

di confronto per genitori e docenti dove possiamo insieme trovare strategie e modalità di azione. Investire nei giovani con speranza nello spazio di vita quotidiana di quartiere dover ritrovarsi e interessare facendo esperienze con iniziative formative che sviluppano le softskill in ognuno.

Per questo, Otaleg d'Autore ci ha permesso, ad esempio, di unire il gusto di un buon gelato naturale al fare laboratoriale per apprendere gustando. Un nuovo format esperienziale che prevede un ciclo di incontri e laboratori per piccoli e grandi e unisce attività creative e ricreative (disegno, fumetto, pittura), laboratori di creazione di gelato naturale e di pasticceria artigianale, presentazione di libri, interventi di counseling pedagogico per genitori e insegnanti e aiuto compiti creativo per tutte le età. Ogni incontro è preceduto da una gustosa merenda a base di gelato naturale. Per le scuole in programma anche laboratori di creazione di gelato naturale a cura di Marco Radicioni, ideatore di Otaleg. Nello scambio di crescita come avviene per RID A CACCIA DI TALENTI un dialogo a cuore aperto tra la preside Cristina Tonelli e la maestra Barbara Riccardi per valorizzare la bellezza dei nostri ragazzi.



Der niconi

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!

WWW.CINECITTAWORLD.IT

Media Partner

paesi  line



● RUBRICA: MAMME IN MUSICA ●

GLI ALBUM PIÙ ATTESI NEL 2024

di Francesca Silvi

Il nuovo anno si preannuncia affollato. Gli artisti pop sembrano molto attivi, nel rock torna qualche nome eccellente e per il rap ci sono molte incognite e poche anticipazioni.

Tirate le somme di un'annata musicale molto varia e interessante sul fronte della musica più **sperimentale, ibrida e contaminata**. Ora è arrivato il momento di iniziare a mettere le prime date sul calendario per **le uscite più attese** in ambito **pop, rap, rock e alternativo**.

In Italia le canzoni del Festival di Sanremo hanno già imperversato nelle classifiche, vincendo Dischi d'oro e diventando veri e propri tormentoni, pensiamo ad Annalisa con "Sinceramente", i The Kolors con "Un ragazzo e una ragazza".

All'estero invece c'è un certo fermento fra molte voci e qualche certezza assodata: il ritorno dei **The Gossip**, un nuovo disco ri-registrato da Taylor Swift per le sue *Taylor's Version*, **Rihanna** pare pubblicherà il suo nuovo lavoro per **Def Jam** e poi ancora **Ariana Grande, Katy Perry, Bruno Mars, Lorde, Pearl Jam, Sheryl Crow, Jennifer Lopez**, e tanti altri. Di date certe se ne hanno sempre meno e i colpi a sorpresa sono dietro l'angolo. Partiamo dalle uscite più vicine.

La camaleontica pop star SIA non percorre mai strade lineari, il suo ultimo album risale al 2016, "This is acting". Il singolo "Gimme Love" ha anticipato quello che quasi sicuramente sarà il suo prossimo lavoro in uscita per la primavera.

I COLDPLAY avevano detto che nel 2005 avrebbero pubblicato il loro ultimo album. "Moon music",

concepito come il volume 2 di "Music of the Spheres" del 2021 non è detto sarà l'ultimo. Nel disco, in uscita a maggio, ci sarà il chitarrista e produttore degli CHIC, NILE RODGERS. Quest'ultimo ha detto: "Lavorare con i COLDPLAY è stato fantastico. Il fatto di essere lì tutti insieme in una stanza, ha assunto quasi dei connotati spirituali. Ci siamo divertiti molto".

A 12 anni da "4:31 Dream" (2008) Robert Smith e i suoi CURE potrebbero pubblicare il nuovo album, scrivo al condizionale perché malgrado almeno sei brani siano stati eseguiti dal vivo ("A Fragile Thing alone", "And nothing is forever", "Endsong", "I can never say goodbye" e "Another happy Birthday") ed essendoci un titolo del disco potremmo essere vicini. Le sue parole sono chiarificatrici: "Vale la pena aspettare. Penso che sia la cosa migliore che abbiamo fatto. Molte delle canzoni nuove sono difficili da cantare ed è per questo che abbiamo voluto aspettare, provarle dal vivo e capire". E noi aspettiamo!



● RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA ●

UN APRILE RICCO DI SPETTACOLI TEATRALI A ROMA:
LARGO DAL MUSICAL, ALLE GRANDI STORIE
E AL TEATRO CANZONE!

di Valentina Olla

Aprile 2024 si annuncia come un mese straordinario per gli amanti del teatro a Roma, con una varietà di spettacoli che promettono di stupire e intrattenere il pubblico. Tra i protagonisti delle scene romane ci sono: Vlad Dracula il Musical al Teatro Brancaccio, Stanlio e Ollio al Teatro Vittoria e lo spettacolo di Neri Marcorè al Teatro Quirino. Sul palcoscenico del Teatro Brancaccio torna il Musical, scritto da Ario Avecone e Manuela Scotto Pagliara. L'opera è ambientata in un mondo distopico, fuori dagli scenari macabri dell'originale, dove lo sviluppo industriale e lo sfruttamento del-



le risorse energetiche hanno dato origine ad una misteriosa nebbia assassina che nasconde paure e inspiegabili morti. E' un mondo senza futuro, invivibile e indesiderabile, dove l'interesse di pochi rende la vita di tutti oscura e difficile. Un mondo che non appartiene ad un'epoca storica precisa, potrebbe accadere nel passato ma anche nel presente. Nel cast ci sono Christian Ginepro, Arianna, Giorgio Adamo, Marco Stabile e Chiara Vergassola.

Il teatro Vittoria ospita Stanlio e Ollio, un divertente, musicale e rocambolesco atto d'amore teatrale nei confronti della coppia comica più grande di tutti i tempi. La piece ha debuttato con grande successo di pubblico e critica al Festival Teatrale di Borgio Verezzi 2023, la regia è di Claudio Insegno, che interpreta anche Stanlio, accanto a Federico Perrotta nei panni di Ollio, intorno il cast, tra cui la sottoscritta, da vita ai personaggi che hanno animato la rocambolesca vita del duo che,



molto spesso, è diventata il presupposto artistico delle gag divenute immortali nella Hollywood degli anni 20. Il sipario del teatro Quirino si apre su Neri Marcorè che torna a confrontarsi con Fabrizio De André in un nuovo spettacolo di teatro canzone che fa rivivere sul palcoscenico "La Buona Novella", album pubblicato dall'autore nel 1970.

Di taglio esplicitamente teatrale, "La Buona Novella" è costruito quasi nella forma di un'opera da camera con partitura e testo composti per dar voce a molti personaggi: Maria, Giuseppe, Tito il ladrone, il coro delle madri, un falegname, il popolo. Ed è proprio da questa base che prende le mosse la versione teatrale.

Mi raccomando, dopo aver visto lo spettacolo, lasciate sempre una recensione sui social perché il teatro vive e soprattutto di "passaparola"!!

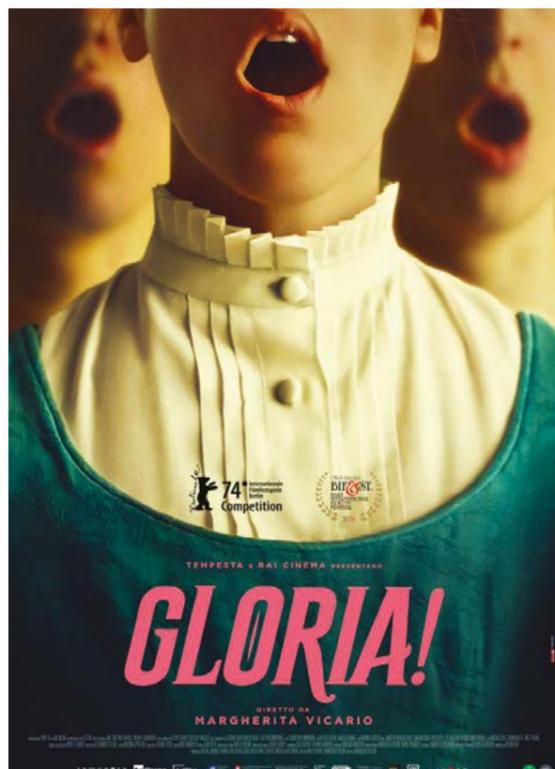


● RUBRICA: CIAK IN ONDA ●

"GLORIA!" E "FLAMINIA" DUE DEBUTTI
ALLA REGIA TUTTI AL FEMMINILE

di Marina Parrulli

Buon inizio di Aprile cari lettori, questo mese oltre all'odore di fiori porta con sé due debutti alla regia tutti al femminile, giovani freschi e frizzanti, stiamo parlando di Gloria! il film d'esordio di Margherita Vicario presentato alla 74esima edizione del Festival Internazionale del Cinema di Berlino. La poliedrica cantautrice conosciuta soprattutto per la sua musica ha firmato regia, sceneggiatura e musiche del film. La pellicola è ambientata in un istituto femmi-



nile nella Venezia di fine '700, racconta la storia di Teresa, una giovane dal talento visionario, che, insieme a un gruppo di musiciste, scavalca i secoli inventando una musica ribelle, leggera e moderna, il pop.

Nel cast Galatea Bellugi, Carlotta Gamba, Veronica Lucchesi (La Rappresentante di Lista), Paolo Rossi e tanti altri ancora.

La pellicola debutterà nelle sale cinematografiche italiane giovedì 11 Aprile.



Nello stesso giorno però c'è anche un'altra uscita cinematografica e stiamo parlando di Flaminia, il debutto alla regia dell'attrice e stand-up comedian Michela Giraud, la protagonista si muove tra le vie di Roma Nord, zona patinata della città (luogo preso di mira dall'attrice già dai suoi primissimi monologhi di stand-up creando il personaggio della turbo fregna). Scritto dalla stessa Giraud, nel cast anche Rita Abela, Antonello Fassari, Nina Soldano, Edoardo Gargari, Ludovica Bizzaglia, Francesca Valtorta, Fabrizio Colica e tanti altri. Flaminia De Angelis (interpretata da Michela Giraud) è tutto quello che una ragazza di Roma Nord dev'esse, sotto pressione di sua madre sta per sposare il figlio di un importante diplomatico, regalando all'intera famiglia la tanto attesa scialata sociale. Tutto è pronto per il grande evento quando nella sua vita patinata piomba Ludovica, la sua sorellastra, trentenne e autistica, mettendo a nudo le ipocrisie con cui Flaminia crede di convivere benissimo.

A voi quale incuriosisce? È Aprile, c'è odore di fiori nell'aria ma anche di donne alla regia e questo ci piace moltissimo!



● QUESTIONE DI PALLE ●

INTERVISTA A GIORGIO PERINETTI

di Susanna Marcellini

Classe 51, Giorgio Perinetti ama definirsi dirigente anziano con idee giovani. Sempre al passo coi tempi. In carriera ha raccolto tante sfide. La prima durante gli anni dell'università, tra un libro e l'altro, i preti di un campo romano avevano affidato a lui e ai suoi compagni di squadra una missione: aiutare i più piccoli a capire le dinamiche del calcio. Detto-fatto, Giorgio Perinetti si mette alla ricerca dei talenti più puri di Roma. E così la squadra dei preti costruita da quel giovane - che in quei giorni non immaginava di ritrovarsi nel calcio dei grandi con Diego Armando Maradona - vince e convince fino ad attirare l'interesse della Roma.

**Lei e il mondo del calcio: come scatta la scintilla?**

"Mi appassionai al mito di Sivori, cominciai a seguire il calcio come un suo tifoso. E poi ho avuto la fortuna di conoscerlo. Andavo ad allenarmi a l'Imbrecciato con i compagni dell'Università. Faccemmo un torneo notturno e battemmo la Roma che così si interessò a me e voleva sapere chi fossi. Mi presero al settore giovanile facevo l'accompagnatore, l'osservatore. Correva l'anno 1971, avevo vent'anni".

E lì iniziò la sua storia con la Roma...

"Nel 74-75 conobbi Liedholm e mi prese in simpatia perché conoscevo tutti i nomi e sapevo tutto. Mi chiese di interessarmi un po' allo scouting creando un archivio con i giocatori da seguire. La Roma arrivò terza e sull'onda del successo il dottor Carlo Mupo avellinese mi propose di fare del calcio il mio lavoro. Ero un universitario che chiedeva udienza e aveva voglia di lavorare: nel 1975 firmai il mio primo contratto. Sono stato sedici anni alla Roma, poi sono tornato per tre anni. Tutti in quegli anni mi chiamavano per fare il direttore, Allodi avrebbe voluto mandarmi al Modena, ma non mi sentivo pronto e rimanevo in giallorosso per lavorare e crescere dall'interno".

Poi andò al Napoli. La squadra vinse il campionato ma in quegli anni lei comunicò a Maradona che sarebbe stato squalificato...

"Già, al più forte del mondo. Può immaginare che non sia stata una bella sensazione".

Un'altra tappa importante della sua vita calcistica e personale si chiama Palermo..

"Un campionato di C vinto, dieci anni dopo un altro e poi la promozione dalla Serie B alla A con lachini. A Palermo il primo anno vincemmo ma poi la società aveva delle difficoltà e preferì non rinnovare. Con Sensi poi andava tutto bene, ma subentrò Zamparini che aveva i suoi uomini di fiducia. L'anno con Zamparini invece avevamo vinto il campionato... ma poi il presidente virò su Cera-

volò. Mia moglie non stava bene, mi sono fermato anche perché volevo starle accanto".

Poi il Venezia...

"Avevo appena perso mia moglie e Tacopina mi diede la forza di reagire ritrovando il calcio più puro dalla Serie D. Vincemmo subito e facemmo una bella scalata".

La nuova sfida adesso si chiama Avellino.

"Una proprietà solida con un presidente che lavora e fa lavorare. Il girone C è molto complicato, siamo in lotta. Alcune battute a vuoto in casa ci hanno frenato nella rincorsa ma c'è ancora tempo. Cercheremo di giocarcela fino alla fine. Altrimenti con i playoff. Dobbiamo ricostruire da un quattordicesimo posto. Vogliamo fare bene".

L'ultimo periodo è stato segnato dalla tragica perdita di sua figlia Emanuela. Sarebbe bello dedicarle la promozione dell'Avellino...

"Dopo la scomparsa di mia moglie, il mio secondo lutto tragico. Mia figlia Emanuela, che si cimentava nel settore del marketing sportivo. La mia ragazza. Ci confrontavamo anche su temi calcistici. Mi manca tanto, occupava le mie giornate. E sì, il mio sogno è dedicarle la promozione in Serie B. Qualche battuta a vuoto rischia di rimandarla. Ma mi piacerebbe farle questo regalo".





● ARTISCAMENTE ●
VIVENDO E PENSANDO L'ARTE
 di Beatrice Manocchio

Cari lettori, quando parlate di arte a cosa pensate veramente? Io ad un filo rosso che collega tanti ambiti, dalla musica al ballo, dalla recitazione alla scrittura e poi ancora pittura, design e tanto altro. Ed è proprio da ciò che nasce la mia nuova rubrica arte-mente.

Sono Beatrice Manocchio, una giovane giornalista che ha fatto della sua passione un lavoro, spinta dalla voglia di raccontare, verificare e scoprire nuovi mondi dello spettacolo e della cultura, uniti, appunto da una sola parola: arte.

Dal greco Τέχνη, in latino Ars, l'arte unisce diverse forme di creatività ed espressione estetica, linguaggio attraverso cui esprimere emozioni e scatenare libere interpretazioni.

Spesso si parla di arte come bellezza oggettiva ma non esiste un codice unico a cui fare fede perché ognuno è artista a modo suo e tutti possono esserlo.

Tutti noi possiamo rispecchiarci nell'arte, prendere spunto, fare una pausa dalla realtà e intraprendere un viaggio nel tempo in quanto essa racchiude tanti ambiti: che si tratti sociale, culturale o periodo storico.

Essa torna sempre anche in una società contemporanea dove i social hanno preso il sopravvento. E a parer mio è proprio questa la sfida della nostra epoca: unire il passato al presente, sognando un futuro migliore. In che modo? Attraverso l'arte.

Ogni mese, quindi, avrò il piacere di raccontarvi la storia di giovani artisti, attrazioni e presentarvi eventi che possono arricchire il vostro bagaglio culturale e personale.

E ricordate che come diceva Albert Camus: "Se il mondo fosse chiaro, l'arte non esisterebbe".

E per voi cos'è l'arte?



● RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID ●
CONVERSAZIONE
 di Laura Pranzetti Lombardini

Conversare non vuol dire solo parlare ma, come suggerisce l'etimo latino, *conversatio-onis*, intende «il trovarsi insieme» di più persone per dialogare. La conversazione sono dei pensieri scelti e posizionati in un castello dove i mattoncini vanno inseriti alternativamente. E a proposito di castelli, pensate che nel Medio Evo la *conversatio* era usata per indicare un modo di vivere. In fondo, se ci pensiamo, lo è anche adesso. In base a quello che diciamo, e come lo pronunciamo, noi diamo indicazioni all'interlocutore.

Esistono alcuni suggerimenti che val la pena sottolineare. Prima di tutto lo sguardo deve essere diretto (via gli occhiali da sole!) e indirizzato verso chi vi sta parlando esprimendo cenni di approvazione. Non fate roteare gli occhi al passaggio delle persone.

È fondamentale per dei buoni conversatori finire di esporre il proprio pensiero e dare modo all'interlocutore di esprimersi. I monologhi fanno scappare le persone.

La vostra voce deve ottenere l'attenzione per cui non è mai sussurrata per non affaticare le orecchie altrui o troppo alta per non rompere i timpani. Il tono dovrebbe essere modulato cioè non monotono o monocorde. A volte è utile registrare la propria voce: un buon parlatore acquisisce carisma. Saper ascoltare è fondamentale altrimenti sarebbe un monologo o soliloquio, dir si voglia. L'alternanza mostrando interesse è costruttiva. Proprio per questo evitate anche di personalizzare un argomento che riguardi la vostra famiglia e non raccontate dettagliatamente i vostri malanni perché non interessano a nessuno.

In una conversazione i luoghi comuni, le frasi fatte, gli anglicismi e i latinismi (raramente corretti)

appesantiscono le frasi e dichiarano una povertà lessicale. Il buon parlatore non usa un linguaggio troppo forbito. Anzi! Chi possiede le parole, le sceglie adeguate e semplici. La semplicità rafforza i concetti e rende più graditi. In questo caso leggere è sempre utile. È scontato che le parole devono sempre avere contenuto ma questa è un'altra storia.

La sintesi è un grande alleato.

E per quanto riguarda gli argomenti, il buon conversatore sa parlare di attualità come di realtà futili secondo le necessità. Dove non conoscete l'argomento, è meglio ascoltare ed eventualmente fare domande pertinenti. Se citate un'informazione dovete raccontare la fonte.

Quali sono gli argomenti scivolosi da che mondo è mondo? La politica, il calcio, la religione (trattasi sempre di fedi) e il tempo, evidente tema per chi non ha argomenti.

Infine, in una conversazione il cellulare deve esser il grande assente.



EVENTI AZIENDALI

Festeggia il tuo successo e gratifica i tuoi dipendenti con arte e spettacolo. Pianifica e realizza un evento creato in esclusiva per i tuoi meeting aziendali.

EVENT DESIGN

Se tu lo puoi sognare Noi lo possiamo realizzare. Stai pensando ad un'epoca, un film, un musical o un tema originale? Noi ti faremo rivivere quella realtà.

MARKETING & SOCIAL MEDIA

Consolida il tuo Brand sul mercato, con strategie marketing mirate e campagne social media personalizzate. In poco tempo puoi aumentare visibilità e guadagni.

LIVE EVENT

Rendi il tuo evento speciale, combinando spettacolo ed arte così come lo desideri. (Tematiche personalizzate, Musicisti, Ballerini, Performer, Cantanti, Dj e tanto altro ancora)

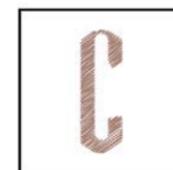
"Se tu puoi sognarlo,
noi possiamo
realizzarlo"

CONTATTI

Mobile: +39/3517757014
Email: info@freewayeventsconsulting.com
Website: www.freewayeventsconsulting.net

 [freeway_event_consulting](https://www.instagram.com/freeway_event_consulting)

 [Free Way Events & Consulting](https://www.facebook.com/FreeWayEvents&Consulting)



CAROSI

ROMA DAL 1937



Photo credit: Diego Iaromi Photo27



Showroom Roma
Via di Capo le Case, 35 (Piazza di Spagna)

Style Room Milano
Via Montenapoleone, 8

www.carosimoda.it
info@carosimoda.it

● RUBRICA: MISSAFE ●

LA PANCETTA...

di Cristian Cacace

Non è quella che si usa in cucina, ma quella pancia un po' gonfia che rende il fisico non proprio "perfetto". Intanto, diciamo che la cosiddetta pancia altro non è dovuta da un insieme di diversi fattori, da affrontare separatamente e con strategie diverse.

la nostra pancetta potrebbe essere legata a problemi intestinali come il gonfiore dato dall'alimentazione o meglio dall'utilizzo di cibi che talvolta possono provocare gonfiore addominale per il loro contenuto in zuccheri semplici che favoriscono solo specie di microbioti particolari portando ad uno squilibrio, possibile da sistemare facilmente cambiando il tipo di probiotici e prebiotici, parliamo sia di fermenti lattici sia di fibre.

Il grasso intraviscerale, quello che come suggerisce il nome, si trova tra gli organi del corpo, si può certamente combattere con il lavoro intenso in palestra, con la metodologia interval training con la sala pesi o con entrambi gli allenamenti. Bisogna infatti raggiungere, anche se con gradualità, delle intensità tali da produrre 2 ormoni importanti: le catecolamine, adrenalina e noradrenalina, che sono dei veri martelli pneumatici nel rompere il grasso ostinato.

Sì, perché nell'addome le nostre cellule adipose hanno una struttura diversa dalle altre cellule del corpo, con diversi recettori che non consentono una facile perdita di grasso qui localizzato. L'importante in questo caso è avere pazienza, allenarsi con costanza, essere seguiti da uno specialista del settore e capire che per raggiungere e migliorare un parametro fisiologico bisogna aspettare almeno 8/12 settimane, quindi un periodo di tempo di 2/3 mesi.



In ultimo ma non meno importante è il grasso sottocutaneo, qui si interviene con una dieta ipocalorica, anche qui è fondamentale farsi seguire da un nutrizionista che permetterà di effettuare una dieta normocalorica con il giusto taglio calorico, in modo che, il peso possa scendere con una progressione giusta.

Ricapitolando:

- occhio a cosa si mangia, evitate cibi che portino al gonfiore addominale;
 - allenarsi in modo costante ed intenso;
 - iniziare una dieta con un deficit calorico non eccessivo;
 - farsi seguire dai professionisti, manca poco all'estate!ù
- Si può fare:))!



● RUBRICA: FITNESS PER TUTTE ●

SFATANDO QUALCHE FALSO MITO SUL FITNESS

di Virginia Imbriani

1) Fare Stretching come riscaldamento ti protegge dagli infortuni!

Si pensa che sciogliere i muscoli prima di un allenamento renda più agili e che lo stretching statico sia efficace nel ridurre il rischio di infortuni. Assolutamente no, meglio eseguire esercizi di allungamento dinamico (più lungo e "movimentato") per 5-10 minuti prima di impegnarsi nell'attività fisica.

2) Allenarsi la mattina presto è l'allenamento migliore!

No!!! Dipende dai bioritmi di ognuno. Allenarsi presto è un ottimo metodo per avviare il metabolismo, ma uno studio pubblicato sul Journal of Physiology ha individuato una fascia oraria altrettanto valida tra le 13 e le 16, per via dei livelli di testosterone, più alti a metà giornata. Poi bisogna ricordarsi di ascoltare il nostro corpo ogni uno di noi è geneticamente diverso.

3) Per perdere peso bisogna allenarsi almeno 1 ora e anche di più. Non è vero!

Lavorare bene per metà del tempo può portare a risultati migliori come ha evidenziato uno studio condotto per tre mesi da ricercatori su 60 uomini impegnati nei due distinti programmi di allenamento.

4) Più muscoli sono grandi più sono forti.

Non è proprio così. Uno studio condotto dall'Università di Manchester ha appurato che le fibre muscolari dei velocisti e dei sollevatori di pesi sono ben più potenti, almeno a livello cellulare, di quelle di un body-builder, che in realtà ne possiede semplicemente di più. Si tratta, in sostanza, di scegliere tra qualità e quantità.

5) Più si brucia più si bruciano grassi.

Sudare significa solo che si stanno perdendo acqua ed elettroliti, e che è dunque necessario reidratarsi. Il sudore è il meccanismo che abbiamo

per mantenerci freschi e regolare la temperatura corporea sotto sforzo, ma il peso perso in questo modo sarà prontamente recuperato alla prima bevuta.

6) aumentare il peso significa ingrassare. Non è sempre vero. Se si comincia l'attività fisica con l'obiettivo di perdere i chili in eccesso, prima di calare si potrebbe persino aumentare di peso. Questo perché mentre inizia a calare la massa grassa, cresce quella muscolare, che all'inizio aumenta più velocemente di quanto non sparisca la ciccia.

7) Allenandosi in compagnia non si ottengono i risultati. Al contrario, si ottengono i risultati migliori!

Andare in palestra in compagnia con qualcuno spinge a lavorare meglio in palestra, rafforza la nostra routine e innesca una competitività produttiva!

8) Per avere la tartaruga bisogna fare tanti addominali, ma non basta. Se gli esercizi non saranno accompagnati da sacrifici a tavola e da una dieta equilibrata, la famosa tartaruga, vanto dei palestrati più rigorosi, resterà tranquillamente in letargo sotto la pancia.

Lo dice anche il saggio: "gli addominali non si fanno in palestra, ma in cucina".



RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE ALIMENTAZIONE E SARCOPENIA

della Dr.ssa Deborah Tognozzi

La sarcopenia è una malattia muscolare progressiva che causa indebolimenti fisici ed un conseguente aumento delle probabilità di cadute, fratture, disabilità fisica, ma anche di deficit cognitivi, malattie polmonari e malattie cardiovascolari. La sarcopenia viene classificata in base alla sua natura:

- PRIMITIVA se insorge con l'avanzare dell'età
- SECONDARIA A MALATTIE come problemi neurologici, osteoartriti o stati infiammatori gravi
- SECONDARIA DA INATTIVITA' e conseguente sedentarietà
- SECONDARIA DA MALNUTRIZIONE

La sarcopenia è una condizione fisica complessa influenzata da una combinazione di fattori ed il suo trattamento e prevenzione spesso implicano interventi multipli, tra cui l'esercizio fisico regolare, la corretta alimentazione e la gestione delle condizioni mediche circostanti.

L'insorgenza della sarcopenia è influenzata da una serie di fattori, tra cui:

- RIDUZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO
- RIDUZIONE DEI LIVELLI DI ORMONI ANABOLIZZANTI
- DECLINO DELLA FUNZIONE
- RIDUZIONE DELLA CAPACITA' DI SINTESI PROTEICA E - OSSIDAZIONE DELLE PROTEINE
- INCAPACITÀ DI ATTIVAZIONE DELLE CELLULE SATELLITE
- PREDISPOSIZIONE GENETICA
- BASSO PESO ALLA NASCITA
- PERDITA DI UNITA' MOTORIE
- RIDUZIONE DEI LIVELLI DI VITAMINA D

Ci sono delle strategie nutrizionali che aiutano a contrastare l'insorgere della malattia o migliorare i sintomi della sarcopenia. A livello nutrizionale è opportuno mantenere un equilibrato livello dei principali nutrienti facendo attenzione alle possibili carenze che con l'avanzare degli anni possono insorgere. Nonostante il turnover proteico sia più lento e il pool proteico sia ridotto nei soggetti anziani, numerosi studi indicano che è necessario

mantenere un'assunzione proteica più elevata rispetto agli adulti più giovani per prevenire la sarcopenia e mantenere la salute muscolare.

La quantità di grassi nella dieta dovrebbe essere simile a quella raccomandata per gli adulti, con una prevalenza di acidi grassi monoinsaturi rispetto a saturi e polinsaturi. L'olio extravergine di oliva è raccomandato per la sua ricchezza di vitamina E e antiossidanti. Si raccomanda l'assunzione regolare di pesce azzurro per l'apporto di acidi grassi omega-3, in particolare EPA e DHA, importanti per la salute cardiovascolare e cerebrale. Si consiglia di mantenere bassa l'assunzione di zuccheri semplici, evitando bevande zuccherate, soprattutto fuori dai pasti per ridurre il rischio di picchi glicemici e favorire un migliore assorbimento dei nutrienti.

È importante monitorare attentamente l'equilibrio idrico per mantenere la corretta omeostasi.

Gli anziani dovrebbero assicurarsi di bere abbastanza liquidi per soddisfare i loro bisogni individuali. Gli anziani possono essere a rischio di carenze vitaminiche e minerali; quindi, è importante garantire un adeguato apporto, con particolare attenzione alle vitamine A, C, D ed il calcio.

In conclusione, una combinazione di una dieta bilanciata, un'adeguata attività motoria e il monitoraggio regolare della salute contribuisce a migliorare la qualità della vita degli anziani e prevenire molte delle patologie correlate all'invecchiamento, compresa la sarcopenia.



RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI

REISHI: L'ELISIR DI LUNGA VITA

di Stefania Santoro

Il suo nome latino è *Ganoderma lucidum*, dove 'gan' significa lucido, 'derma' pelle e 'lucidum' brillante.

Gli antichi cinesi lo chiamavano Ling zhi, che significa *pianta dello Spirito* ed è anche stato definito *il fungo dei mille anni*, *della potenza spirituale* e dell'immortalità perché si ritiene che favorisca la longevità. A proposito di questo, c'è una storia pittoresca. Secondo la leggenda infatti, i sacerdoti taoisti del primo secolo d.C. furono i primi a sperimentarlo e sembra che lo miscelassero in pozioni magiche che promettevano eterna giovinezza.

Il Reishi occupò il posto d'onore nel più antico trattato medico della Cina, il classico sulle Radici di Erbe del Contadino Divino (non è stupendo questo nome?) e queste sono le parole con le quali lo definisce: il gusto è amaro, la sua energia

atmosferica neutra, non è tossico. È buono per il QI della testa, include le attività mentali, tonifica la milza, aumenta la saggezza, migliora la memoria. Se viene assunto per lunghi periodi, alleggerisce il corpo e tu non diventerai mai vecchio. Allunga gli anni e ha potere spirituale.

E se ancora non vi fosse venuta voglia di prenderlo, vi dico anche che è un fungo parassita e saprofita, annoverato tra le dieci sostanze più efficaci esistenti. In Giappone cresce sui vecchi alberi di prugna, ha una forma che ricorda quella del rene e, una volta raccolto, non deperisce né perde la sua forma e lucentezza.

Contiene proteine, grassi, carboidrati e fibre, ricchissimo pure di Sali minerali, sostanze ad attività antistaminica.





● RUBRICA: HOLISTIC ●

ONDE DI BENESSERE: I BENEFICI PROFONDI DI UN RITIRO YOGA IN BARCA A VELA

di Alessandro Ientile

Se il mare e lo yoga sono le tue passioni, e stai considerando di unirle in una vacanza armoniosa, sei nel luogo giusto. Questo articolo esplora dettagliatamente il mondo dello Yoga in barca a vela, fornendo suggerimenti e consigli per rendere la tua esperienza indimenticabile. Pronto a sollevare l'ancora? Assicurati di avere il tappetino, il costume da bagno e, soprattutto, la crema solare!

Perché Imbarcarsi in un Ritiro Yoga in Barca a Vela: Un'Armonia di Benefici

Approfondiamo i motivi per cui partecipare a un ritiro yoga in barca a vela può offrire un'armonia di benefici per il corpo e la mente. Dalla possibilità di immergersi completamente nella pratica yoga abbinata alla tranquillità del mare, all'intensificare la tua abilità yoga in un ambiente stimolante. Inoltre, l'opportunità di apprendere la vela si affianca al superamento dei limiti personali e alla condivisione di questa esperienza unica con individui che condividono la tua passione.

Per Chi è un Ritiro Yoga in Barca a Vela?

La bellezza di un ritiro yoga in barca a vela è che accoglie chiunque, dal principiante all'esperto. Scopri come questa fusione di yoga e vela può avvicinarci ai principi fondamentali dello yoga, consentendoti di staccare la spina e concentrarti su te stesso. Se sei alle prime armi con lo yoga, l'aggiunta della vela alla tua esperienza può portare benefici significativi, permettendoti di esplorare non solo il mare, ma anche il tuo mondo interiore.

Come Prepararsi per Abbracciare i Benefici di un Ritiro Yoga in Barca a Vela

Esploriamo ora come prepararti al meglio per abbracciare appieno i profondi benefici di un ri-

ritiro yoga in barca a vela. Coltiva la curiosità e la gratitudine per la vacanza e le pratiche imminenti. Sii aperto all'esperienza, alle nuove persone e alla cultura del luogo. Lascia da parte pregiudizi e giudizi, e non dimenticare di portare con te ciò che ti fa sentire a tuo agio. Se è la tua prima volta in barca a vela, assicurati di essere equipaggiato contro il mal di mare. Con la giusta mentalità e preparazione, questa esperienza può diventare una fonte di benessere sia per il tuo corpo che per la tua mente.

Per Saperne di Più e Partecipare alla Vacanza Yoga del 3 Agosto in Corsica

Se questo articolo ha catturato la tua curiosità e desideri approfondire la tua esperienza, non esitare a visitare il sito web <https://tuscanquintessence.com/it/tours/vacanza-barca-a-vela-yoga/>. Qui troverai ulteriori dettagli sulla vacanza yoga che sto organizzando per il 3 agosto in Corsica. Un'opportunità unica per fondere lo yoga, la vela e la bellezza della natura in una combinazione indimenticabile.



● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●

MANIPOLAZIONE OSTEOPATICA: QUANTO È REALMENTE SICURA ED EFFICACE?

della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

La medicina osteopatica, a seconda delle diverse strutture legali e normative nel mondo, è una professione medica (ad esempio negli USA), una professione sanitaria affine (ad esempio nel Regno Unito e da poco anche in Italia) o una parte della medicina complementare (in Francia), sviluppato da Andrew Taylor Still alla fine del 1800 negli Stati Uniti del Midwest.

Gli osteopati lavorano attraverso manipolazioni, quindi con forze meccaniche che vengono esercitate su vari tessuti (che costituiscono ossa, muscoli, articolazioni, visceri, ghiandole, arterie, nervi) con l'obiettivo di ripristinare il corretto equilibrio meccanico sul tessuto. Questo permette di ristabilire un efficiente funzionamento cellulare che è alla base di una corretta fisiologia e dei processi di autoguarigione dell'organismo.

Ristabilire la regolare fisiologia e stimolare i processi di autoguarigione sono due principi fondamentali dell'Osteopatia. Il primo prevede una valida interazione tra struttura (anatomia) e funzione (fisiologia). Il secondo prevede il corretto funzionamento di tutti i tessuti ed apparati, cioè il corretto funzionamento dell'intero organismo (globalità del corpo). La ricerca dello stato di salute generale del paziente è l'obiettivo primario dell'osteopata e non la cura del sintomo o di uno specifico disturbo.

Il trattamento manipolativo osteopatico si riferisce a una serie di diversi tipi di approcci e tecniche come il rilascio miofasciale, la mobilizzazione,

l'osteopatia in campo craniale e la manipolazione viscerale, al fine di ottimizzare i normali meccanismi di autoguarigione del corpo.

Diversi studi scientifici dimostrano l'efficacia del trattamento osteopatico nella gestione dei disturbi muscoloscheletrici, in particolare per quanto riguarda i pazienti con lombalgie e cervicocalgie, nelle donne in gravidanza e in molti dolori acuti e cronici.

La sicurezza e l'efficacia di un trattamento è di fondamentale importanza per i pazienti, per questo è ancora più importante formare professionisti preparati e attenti. Ad oggi molti colleghi sono più propensi a "scrocchiare" che a praticare veramente l'osteopatia, senza prendere in considerazione la reale necessità del paziente e del suo benessere nel tempo. Il trust è una delle innumerevoli tecniche, ma non è l'osteopatia. L'osteopata efficace lavora sui diversi sistemi e solo se davvero necessario applica un trust, ma spesso non capita per settimane di effettuare un trust, che è ciò che spaventa di più il paziente peraltro.

L'osteopatia ha come scopo il ripristino dell'omeostasi e il riequilibrio del normale funzionamento dei sistemi. Non è con i trust che si realizza tutto questo, o almeno non solo. È capendo quale sistema è in disfunzione e perché, e agendo di conseguenza per ritrovarne il giusto equilibrio.

Ogni trattamento osteopatico, a mio avviso, deve essere centrato sulla persona, non invasivo, appropriato, non traumatico, e di massima sicurezza nelle diverse condizioni cliniche trattate.

● RUBRICA: BEAUTY ●

FACE TAPING: TUTTI I SEGRETI

di Valentina Gemelli

"Lasciami tutte le rughe, non me ne togliere nemmeno una. C'ho messo una vita a farmele!". Questo disse Anna Magnani ad un truccatore. Però, scusami Anna, tu sei stata una grande diva indiscussa, un'attrice stupenda, una donna meravigliosa ma su questo non mi trovi d'accordo. Parliamoci chiaro: le rughe, oggi, non piacciono a nessuno. E si cerca in tutti i modi di affievolirle, ingentilirle, eliminarle, distruggerle definitivamente! Come? In tutti i modi possibili. Uno di questi è il face taping.

Se sei curioso di sapere in cosa consiste, leggimi fino in fondo.

Il taping è molto utilizzato soprattutto all'interno della terapia del dolore: non sono altro che quei cerotti colorati validi alleati dei fisioterapisti in quanto garantiscono una ripresa totale dagli infortuni o dalle lesioni. Ma da qualche anno, surprise!!! Il kinesio taping è utilizzato sul viso con una nuova tecnica: il face taping, un trattamento lifting per il viso, per nulla invasivo che utilizza i nastri colorati la cui nuance cambia a seconda del grado di tensione offerto e che offre benefici incredibili. Dal Rosso, al blu, all'arancio al fucsia, come si applicano i cerotti colorati? Si tagliano

della lunghezza necessaria e si applicano sulla fronte, sugli zigomi, sulle rughe degli occhi, le c.d. zampe di gallina, sul codice a barre, sotto il mento, sul collo, sulle rughe naso labiali, sul décolleté. È consigliata l'applicazione di notte, per almeno una settimana consecutiva.

Il mattino seguente, dopo averli rimossi con delicatezza, si applicherà una dose abbondante di crema idratante e il gioco è fatto.

I cerotti di notte attivano la muscolatura del viso per riportarla in una posizione corretta e dopo 10 giorni sarete in grado di vederne i risultati. Provare il face taping per credere.



● RUBRICA: LA GINECOLOGA RISPONDE ●

HPV: LA SFIDA DELLA SALUTE PUBBLICA

della Dr.ssa Monica Calcagni

Il Papillomavirus umano, conosciuto comunemente come HPV, è un nemico silenzioso che si nasconde nell'ombra della salute pubblica mondiale. Questo virus, responsabile di una vasta gamma di problemi di salute, rappresenta una sfida significativa per la medicina moderna e la società in generale.

Ma cosa è l'HPV? L'HPV è un virus altamente contagioso che si trasmette principalmente attraverso il contatto sessuale. Esistono più di 100 tipi di HPV, di cui circa 40 possono infettare le aree genitali sia maschili che femminili. Alcuni ceppi sono innocui e possono risolversi spontaneamente, mentre altri possono causare gravi complicazioni, come il cancro del collo dell'utero, dell'ano, del pene, della vulva e dell'orofaringe.

L'HPV è una delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) più comuni al mondo. Si stima che oltre il 70% delle persone sessualmente attive entreranno in contatto con l'HPV durante la loro vita. Questa elevata prevalenza rende l'HPV un problema di salute pubblica globale di proporzioni significative. Fortunatamente, esistono vaccini sicuri ed efficaci che possono proteggere contro alcuni dei ceppi più pericolosi di HPV. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda la vaccinazione contro l'HPV come parte integrante dei programmi nazionali di immunizzazione. Questa strategia preventiva può ridurre notevolmente il rischio di infezione e le sue conseguenze. Oltre alla vaccinazione, la prevenzione rimane fondamentale nella lotta contro l'HPV.

L'educazione sessuale accurata, il praticare sesso sicuro e lo screening regolare possono contri-

buire a ridurre la diffusione del virus e individuare precocemente eventuali lesioni precancerose o cancerose. Nonostante i progressi nella prevenzione e nel trattamento dell'HPV, persistono molte sfide. L'accesso ai servizi sanitari, in particolare nei paesi a basso reddito, rimane limitato. Inoltre, persistono stigma e disinformazione su questioni legate alla sessualità e alla salute riproduttiva, ostacolando gli sforzi per combattere l'HPV.

La consapevolezza svolge un ruolo cruciale nella lotta contro l'HPV. Educare il pubblico sui rischi associati all'HPV, sulle opzioni di prevenzione e sulle modalità di accesso ai servizi sanitari è essenziale per combattere questa epidemia.

È necessario eliminare il tabù e promuovere una discussione aperta e franca sulla sessualità e sulla salute riproduttiva. L'HPV rappresenta una sfida significativa per la salute pubblica globale, ma non è insormontabile. Con un impegno collettivo per la prevenzione, la vaccinazione e l'educazione, possiamo ridurre l'incidenza delle infezioni da HPV e prevenire le sue gravi conseguenze sulla salute.



TAGLIA & DONA i tuoi capelli



8 | APRILE | 2024

Cristiano Russo in collaborazione con la LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) mette a disposizione il suo salone per supportare le donne che desiderano donare i propri capelli a malate oncologiche

TAGLIO E PIEGA SARANNO OFFERTI

PER PARTECIPARE È NECESSARIO:

- Avere una lunghezza minima 25 cm
- Lavare i capelli prima del taglio
- Avere un colore uniforme senza meches



Via Frattina, 99 Roma
06 6938 0274



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 ●

NOZZE 2024: GLI SPOSI SONO CAMBIATI?

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

Corsi e ricorsi anche nel mondo delle nozze. Tendenze che si radicano, che cambiano, che ritornano. Anche il variegato universo del matrimonio ed unioni civili non è esente da questo continuo divenire. Il mondo dei matrimoni non fa eccezione.

Sposine e sposini che avete programmato la cerimonia quest'anno siete avvisati: le idee per organizzare le proprie nozze sono tantissime ed ancora più originali.

I matrimoni post pandemia, infatti, hanno modificato di molto la struttura dell'evento, in particolar modo quella parte che comprende l'organizzazione del ricevimento con il banchetto ed il ballo. Necessità ed esigenze specifiche devono fare i conti con i cambiamenti nelle relazioni sociali. Sono intervenute, inoltre, accortezze che - un tempo - non venivano prese in considerazione, come ad esempio la necessità di verificare le intolleranze e/o preferenze alimentare degli ospiti con l'inserimento nel menu del banchetto di pietanze vegetariane o vegane e piatti preparati, ad esempio, per i celiaci.

Il post covid impone, tutt'ora, un'attenzione maggiore sul tema del distanziamento. Per questo i futuri sposi devono, giocoforza, riconsiderare gli ambienti preferendo location dalle ampie metrature con possibilità di spazi aperti. Prendono piede, nel 2024, eventi di nozze organizzati in strutture con grandi esterni coperti, preferendo ai pranzi seduti a tavola, rinfreschi a buffet più snelli e aree food in percorsi creati ad hoc.

Modifiche consistenti anche per quanto riguarda lista degli invitati. Una tendenza in crescita è quella di dividere gli ospiti in diversi momenti ed

occasioni. Se il banchetto nuziale coinvolge i parenti più stretti e gli amici più vicini, al taglio della torta e ballo possono essere invitati altri ospiti. In seguito al giorno delle nozze, possono essere organizzati altri piccoli rinfreschi scaglionati nel tempo.

Si fortifica a scelta dell'abito da cerimonia riutilizzabile. Gli eventi di nozze si tengono per lo più la sera. Con tale premessa, gli abiti per Lei e per Lui vengono acquistati già con l'idea di essere indossati in altre occasioni di festa e rinnovati. L'abito della sposa, ad esempio, diventa sempre più componibile grazie corpetti indipendenti, mantelle o coprispalle, maniche staccabili, sopra-gonne. Si prediligono creazioni dalla silhouette a sirena o tubini a cui poter aggiungere altri elementi. Medesima propensione per l'abito dello sposo. La scelta punta su un completo scuro che possa essere riproposto anche in altre occasioni eliminando gli elementi usati per la cerimonia, quali ad esempio il gilet, la camicia con gemelli, cravatte con spille preziose.



FACE
PLACE
MAKE UP
ACADEMY
by Pablo

Corso Make-up

DIVENTA MAKE-UP ARTIST
ALLA FACEPLACE ACADEMY
DI ROMA!

7-8 Aprile	MODA, STILE E SFILATE
14-15 Aprile	MAKE-UP SPOSA
21-22 Aprile	ARMOCROMIA AVANZATA
5-6 Maggio	STORIA DEL TRUCCO
19-20 Maggio	ANTIAGE E CAMOUFLAGE
23-24 Giugno	FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKE
14-15 Luglio	STORIA DEL TRUCCO
15-16 Settembre	MODA, STILE E SFILATE



FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'

+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT

INSTAGRAM: @faceplaceacademy

● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND ●

INFLUENCER E COVER AI: UNA NUOVA TENDENZA

di Sabrina Crocco e Alessija Spagna

VIRTUAL INFLUENCER a cura di Sabrina Crocco

L'intelligenza artificiale o AI è una macchina capace di copiare e simulare ogni aspetto dell'apprendimento e dell'intelligenza umana.

Le AI come Chat GPT 4 o Bard hanno la capacità di creare testi di qualsiasi tipo, sono dei potenti alleati per il marketing, riescono a scoprire modelli, tendenze, insight preziosi per orientare le strategie e possono anche esaminare i dati storici e le tendenze di mercato. Molte aziende hanno scelto persone o personaggi realizzati al computer per sponsorizzare prodotti e servizi: i virtual influencer. Alcuni sembrano a tutti gli effetti persone autentiche perché, oltre all'aspetto realistico, hanno una personalità studiata nei minimi dettagli, pubblicano regolarmente contenuti, possono lavorare 24 ore su 24, 7 giorni su 7, permettono di creare una forte connessione con il pubblico di riferimento e hanno atteggiamenti tipici dei ragazzi della Generazione Z.

Nonostante il fascino del mondo virtuale, gli influencer tradizionali sono ancora molto popolari ed è improbabile che vengano sostituiti da influencer virtuali. L'autenticità, le competenze e la fiducia trasmesse dalle persone reali alla community restano, fortunatamente, ancora caratteristiche importanti.

Nota: questo articolo (non) è stato scritto con Chat GPT.

COVER.AI E TREND MUSICALI a cura di Alessija Spagna

Negli ultimi anni, Tik Tok ha giocato un ruolo chiave nel modo in cui le persone scoprono e condividono la musica. Tra le tendenze più recenti, spicca l'uso dell'AI per creare canzoni virali.

Le COVER.AI vengono generalmente utilizzate dagli utenti del web per inventare cover di brani famosi interpretati da VIP provenienti da vari settori. Vengono coinvolte celebrità come Jerry Scotti, Massimiliano Allegri e Simone Inzaghi. Capita di ascoltare: "CERTE NOTTI" di Ligabue cantata da Vasco Rossi, "LA NOIA" di Angelina Mango cantata da Madame oppure "ITALO DISCO" interpretata da Gerry Scotti.

Com'è possibile tutto questo?

La tecnologia che sta dietro la creazione di queste canzoni virali sfrutta sofisticati modelli di Machine Learning Text-to-Speech, un software in grado di catturare il parlato o il cantato di una persona sotto forma d'onda audio. L'ultimo aggiornamento di AI riesce addirittura ad individuare sia il timbro che il tono emotivo della voce, generando una simulazione molto simile all'originale.

Questa tecnologia sta cambiando radicalmente il modo di produrre musica, a volte purtroppo a discapito degli artisti.



● RUBRICA: SEMPRE + DESIGN ●

ARCHITETTURA E RAZIONALISMO

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto

In un'epoca in cui tutto sembra niente, in cui il troppo sembra poco, in cui mostrare più di quello che si ha è un must, dovremmo fare un passo indietro, nei costumi. Prendere esempio dalle grandi architetture razionaliste, in cui il poco è già tutto. Pochi segni distintivi. Materiali puliti. Un nuovo ordine classico, che ha rimesso i "puntini sulle i" nell'architettura. In Italia abbiamo tantissime opere che meritano la nostra attenzione e allora perché non programmare delle visite?

Merita sicuramente la nostra attenzione La Casa del Fascio a Como, di Giuseppe Terragni che diceva di essa: «Pietra miliare dell'architettura moderna, quest'opera dipana la fragranza creativa di Terragni nel quadro della poetica razionalista. È un precece testo di "maniera", e ciò spiega perché, a distanza di quasi cinquant'anni, sia oggetto di appassionati studi». Ma senza andare troppo lontano, possiamo pensare di fare una passeggiata dentro la città universitaria della Sapienza di Roma, dove, guardando con occhio critico, potremmo ammirare la Facoltà di Fisica progettata da Giuseppe Pagano, piuttosto che la Chiesa della Divina Sapienza di Marcello Piacentini. Proseguendo la nostra passeggiata potremmo sicuramente dirottare lungo l'asse di Viale Regina Margherita e attraversare il Tevere dal Ponte Duca d'Aosta e sgranare gli occhi di fronte alla poetica

dell'Accademia della Scherma o Casa delle Armi, progettata da Luigi Moretti e ancora camminare per vedere gli edifici del Foro Italoico ideati da Enrico Del Debbio: la Accademia di Educazione Fisica (ora Palazzo H del Coni), lo Stadio dei Marmi, la Foresteria Sud (che è stata anche ostello della Gioventù), lo Stadio del Nuoto. Se volessimo vedere un'altra grande opera di del Del Debbio potremmo fare anche un salto nella Facoltà di Architettura in Via Gramsci. Se volessimo spingerci ancora oltre, andiamo all'Eur, basterà camminare ed essere sorpresi dalla disarmante bellezza del Palazzo dei Congressi di Adalberto Libera, per tornare a casa felici, di aver visto cose semplici, ma piene di bellezza.





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

MASCHIE: QUELLO CHE GLI UOMINI NON DICONO, IL NUOVO CAPOLAVORO TEATRALE DI LE KARMA B

di Beatrice Manocchio e Karma B

Erano gli anni Novanta quando Mauro Leonardi e Carmelo Pappalardo hanno mosso i primi passi nel mondo del teatro dando vita ad un duo unico e inimitabile, da tutti conosciuto come Le Karma B. Chi sono? "Due creature mitologiche, metà essere umano e metà Raffaella Carrà. Un omaggio alle showgirls della tv italiana, quelle che sanno intrattenere il pubblico a 360 gradi", così si presentano agli spettatori.

Oggi, a distanza di tempo non solo la coppia di Drug Queen è molto seguita e amata da milioni di fan ma ha ideato due spettacoli senza precedenti. Dopo il successo di "Le Dive", è attualmente in scena una nuova storia che prende il titolo di "MaschiE: quello che gli uomini non dicono". Ecco cosa i due artisti hanno raccontato al riguardo.

"MaschiE: quello che gli uomini non dicono" è il vostro nuovo spettacolo attualmente in scena. Com'è nata l'idea?

"Dopo il precedente spettacolo, Le Dive con qualcosa in più, che abbiamo portato in giro per l'Italia per quasi un anno intero nel 2022 e dove omaggiavamo le dive che più ci avevano ispirato nella nostra carriera, avevamo voglia di affrontare il tema della mascolinità che oggi è sempre più messa (giustamente) in discussione da un mon-

do in continuo cambiamento. Quindi è nato questo show a metà tra stand up comedy e musical".

Nel vostro progetto teatrale è centrale il tema della sensibilità maschile: esiste o è solo un mito? Siete riusciti a darvi una risposta?

"Aldilà della facile battuta, la sensibilità è spesso solo schiacciata da una società che li ha sempre voluti "forti". Ma siamo certi della sua esistenza, va solo lasciata emergere".

Tre aggettivi per descrivere il vostro spettacolo.

"Ti rispondiamo coi commenti di chi lo ha già visto: Sarcastico/Coinvolgente/commovente".

Perché le persone dovrebbero venire a vedervi?

"Perché il teatro è rimasto una delle poche forme d'arte di resistenza e anche di legame umano, e difficilmente potrà essere sostituito in questa sua unicità".



● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

ITALIA "RAINBOW", FANALINO DI CODA D'EUROPA. ANCHE LA GRECIA CI SORPASSA SUI DIRITTI LGBTQIA+

di Adriano Bartolucci Proietti

Ormai ci siamo quasi, l'8 e il 9 giugno torneremo alle urne per esprimere il nostro voto per il rinnovo del Parlamento Europeo. Saremo chiamati ad esprimere fino ad un massimo di tre preferenze tra candidati della stessa lista politica nel rispetto della parità di genere.

Un Parlamento composto da 705 deputati di cui 76 italiani per un totale di circa 450 milioni di cittadini europei residenti nei 27 paesi dell'Unione. Saranno elezioni fondamentali per il nostro futuro di cittadini europei in un contesto internazionale che vede approssimarsi un turn over elettorale che coinvolge 76 paesi nel mondo, dalla Russia che ha appena rieletto Putin alla massima carica, alle elezioni presidenziali USA del 5 novembre prossimo in cui vedremo sfidarsi l'uscente Biden contro lo sfidante Trump.

Un rimescolamento globale che ovviamente condiziona fortemente la vita di tutti i cittadini in un contesto molto delicato sotto tanti profili.

Personalmente mi limito ad analizzare quanto tutto ciò condiziona la comunità lgbtqia+ del nostro Paese che certamente non brilla per tutela e riconoscimento di quei diritti fondamentali che andrebbero garantiti a tutti i cittadini e che con l'approvazione in Grecia della legge che riconosce il matrimonio egualitario e consente le adozioni alle coppie del medesimo sesso colloca

l'Italia tra gli ultimi posti della classifica in Europa. "Questa legge rappresenta una pietra miliare nella lotta contro l'omofobia e la transfobia. È una vittoria per tutte le persone che hanno portato avanti una lunga campagna per dare alle coppie omoaffettive e ai loro figli visibilità e diritti da tempo negati. La Grecia diventa così il ventunesimo stato europeo che prevede il matrimonio egualitario. La legge introduce importanti cambiamenti, sebbene non preveda la piena uguaglianza per i genitori non biologici e non riconosca le identità non binarie. Non agevola l'accesso alla tecnologia riproduttiva assistita per le persone del medesimo sesso, gli uomini single, le persone transgender e intersex, né ha modificato la norma che impedisce di cambiare il nome e il genere di una persona transgender nel certificato di nascita.

"Le autorità greche devono non solo assicurare la rapida ed efficace applicazione della nuova legge ma anche presentare nuove proposte legislative per garantire piena uguaglianza alle persone e alle famiglie lgbtqia+", ha dichiarato Paraskeva-Veloudogianni coordinatrice delle campagne di Amnesty International Grecia.

E l'Italia? Cosa stanno aspettando, le autorità preposte, a restituire dignità a quei cittadini che ancora possono essere considerati solo cittadini "a metà".

Ricordiamocelo l'8 e il 9 giugno prossimo quando andremo a votare per le elezioni Europee scegliendo bene i candidati da votare, leggendo i programmi, partecipando alle assemblee, da veri cittadini attivi perché lo strumento più potente che abbiamo è, e resta, esprimere il nostro voto in tutte le sedi concesse.

Buone elezioni europee a tutti.



Stylist: Roberto Carosi

Modelli:
Vincenzo Perugini,
Tommaso Orioli,
Carlos Manuel Caceres Antonini
Responsabili Fonia e Regia
RID 96.8 FM

LIFESTYLE & GLAMOUR



Giacca smoking blu
rever sciallato con
raso blu, t-shirt fondo
bianco scritta Martini e
jeans denim

Vincenzo Perugini



Giacca smoking color magenta con petto a
lancia rever in raso nero, t-shirt nera, jeans
denim chiaro

Giacca due bottoni tasche a toppa
in micro pied-de-poule fondo
bianco quadretto blu, t-shirt in
cotone bianco e jeans denim grigio

Tommaso Orioli



Giacca monopetto due bottoni
con pattine fondo grigio medio,
check blu, t-shirt bianca,
pantalone blu drill di cotone

LIFESTYLE & GLAMOUR



Carlos Manuel Caceres Antonini

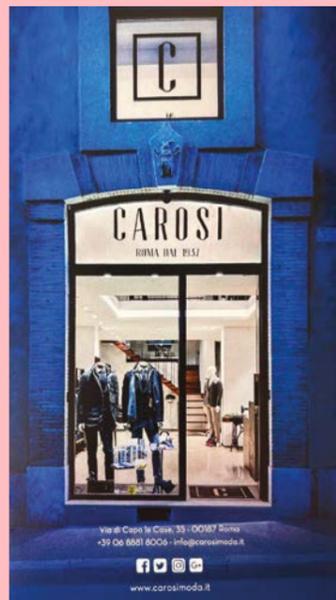


Giacca blu 2 bottoni monopetto in cotone armaturato, t-shirt fantasia fondo blu e jeans denim medio

CAROSI - SARTORIA PER UOMO A ROMA, DAL 1937.

Da oltre ottant'anni Carosi è sinonimo di eleganza e passione per la sartoria. Nel suo primo negozio a Largo della Fontanella Borghese, nel centro di Roma, Pietro Carosi realizza capi professionali e abiti da lavoro, diventando presto un punto di riferimento in città: il suo assoluto rigore nella lavorazione dei tessuti garantisce ai capi realizzati la massima vestibilità e durata, grazie anche alla profonda conoscenza di tutti gli strumenti professionali del sarto.

Col passare degli anni e delle mode, la qualità artigianale e sartoriale di Carosi continua ad affermarsi a Roma e in Italia. La richiesta di innovazione delle linee di abbigliamento spinge tutti i professionisti del settore a cercare nuove soluzioni per restare al passo coi tempi. La sartoria Carosi nel frattempo cambia più volte sede e osserva i cambiamenti del mondo e delle mode, senza mai rinunciare alla tradizione e al suo modo unico di creare abiti di qualità. www.carosimoda.it
info@carosimoda.it



● ESCI CON RID ●

APRILE...DOLCE DORMIRE

di Francesca Silvi

Nella nostra meravigliosa città non si può certo dormire! La primavera è arrivata, e sono qui per darvi qualche consiglio sul da farsi, in un mese che tante sorprese ci riserva.

Cominciamo. Ogni anno, nel fine settimana più vicino al 21 Aprile, si celebra l'anniversario della fondazione della capitale italiana: il Natale di Roma. Si assiste a una sfilata di migliaia di uomini addobbati per l'occasione con lance e scudi, le donne indossano tuniche eleganti ed elaborate, e corone di fiori sul capo. Non manca nemmeno un dettaglio!

In questo festival rivivrete le guerre tra i battaglioni romani, assisterete allo spettacolo del fuoco e alle rievocazioni storiche nel Circo Massimo e nel Foro Romano, inoltre il programma prevede danze, fuochi d'artificio e spettacoli in tutta la città.

Ora però, voglio portarvi fuori le mura, di preciso a Ladispoli, per partecipare ad una fiera nazionale dedicata ad un prodotto tipico romano, il carciofo. La Sagra del carciofo romanesco, si tiene ogni anno dal 1950, per tre giorni, la città allestisce una mostra per le strade e accoglie 100 stand, tra associazioni e produttori. In questa fiera potrete anche incontrare artisti e le loro opere d'arte, come sculture animali, create con questa pianta unica.

Nonostante il bel tempo di aprile, a Roma è ancora bassa stagione, ad eccezione della Pasqua passata. E' quindi uno dei periodi migliori per esplorare i Giardini di Villa Borghese con calma e senza folla. La luce primaverile li avvolge di colori meravigliosi, è il cuore verde della metropoli e uno dei più grandi Parchi urbani d'Europa. E' per Roma quello che Central Park è per New York. Qui natura e opere d'arte si fondono per creare angoli da sogno, è possibile percorrerla a piedi o prenotare un tour in Segway di villa Borghese per essere più agili, dato che il sito è piuttosto grande. Detto questo, fuori tutti!! Inizia la bella stagione, e la nostra città è pronta ad accoglierci.





● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

APRILE 2024

di Giorgia Conteduca

ARIETE Non avrete rivali in quanto a comunicativa, fascino, capacità di seduzione e attrattiva. Negli ultimi giorni di aprile sentirete un calo di energie e una certa stanchezza ... ci sta, dopo tanti stravizi!

TORO Ottime occasioni in ambito lavorativo. Siete pigri ma pur sempre ambiziosi e riuscirete a far fruttare le molte sollecitazioni alla trasformazione che vi sono arrivate.

GEMELLI Non lasciate che un nuovo amore o un ritorno di fiamma diventino una scappatoia per sfuggire alle responsabilità. Crescere non è sinonimo di invecchiare

CANCRO Questo non sembra essere il momento del romanticismo sfrenato, ma l'occasione per apportare più concretezza in un rapporto e costruire relazioni solide e affidabili.

LEONE Se per le soddisfazioni economiche dovrete aspettare ancora un po', vi sentirete comunque ottimisti e saprete godervi gli affetti, le amicizie e gli amori che avete.

VERGINE Qualche fastidiosa polemica in ambito lavorativo potrebbe rannuvolare il cielo di Aprile, ma non temete perché sarà solo un po' di pioggerellina, di quelle che ristorano la terra e fanno bene alle colture.

BILANCIA Saprete finalmente stare in equilibrio, trovando l'ambita via di mezzo e l'auspicata mediazione, senza Saturno che vi presca col solito rigore.

SCORPIONE State scalpitando per cercare di concludere una situazione ancora incerta, ma se vi agitate in modo scomposto rischiate di peggiorare le cose.

SAGITTARIO Se eviterete di disperdere energie in progetti irrealizzabili e fumosi, in voli pindarici o in spericolate acrobazie, potrete portare a casa ottimi risultati.

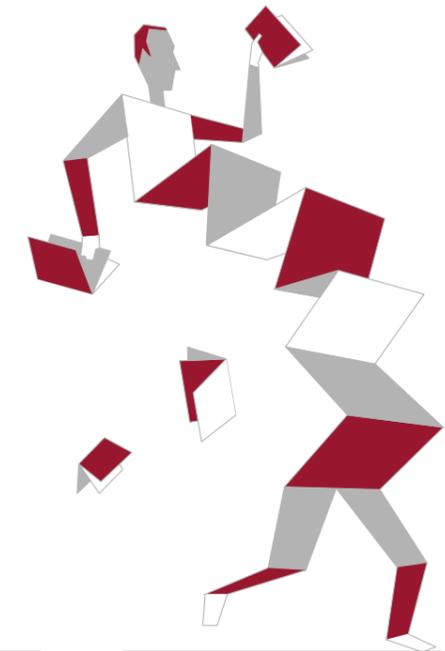
CAPRICORNO Saldamente ancorati al vostro pragmatismo, non vi mette in crisi nessuno. Anzi, sentirvi un po' trascurati rinforza il vostro scetticismo e vi convince che "meglio soli che male accompagnati".

ACQUARIO Tanta voglia di condividere i vostri pensieri e le vostre emozioni ma fate in modo che, con tutta questa elettricità che c'è nell'aria, non si faccia male nessuno

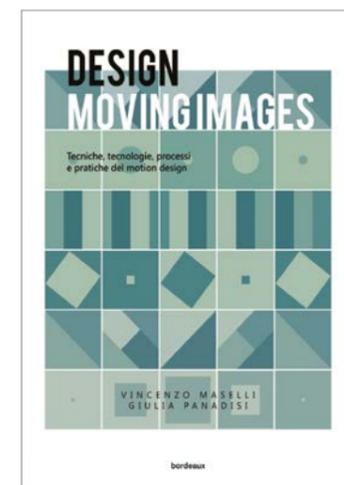
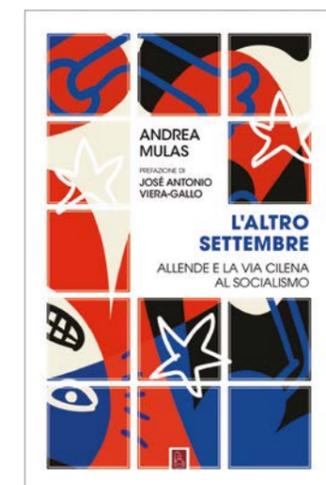
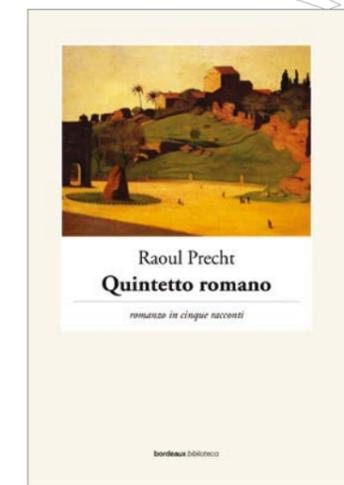
PESCI Il tempo sta facendo maturare positivamente una situazione e se per ora c'è un po' di maretta tenete saldo il timone e non preoccupatevi.



bordeaux
EDIZIONI



Pagina dopo pagina
si aprono nuovi mondi



Visita il catalogo completo
www.bordeauxedizioni.it

+39 06 8559404

Via Pietro l'Eremita, 1
00162 Roma

info@bordeauxedizioni.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



Florian's

CAFÉ & CUISINE
Rome Since 1990



Per festeggiare e brindare ai tuoi successi!

A pochi minuti da Termini,
in pieno centro, Florian's Cafè
e Cuisine è perfetto per i
tuo piccoli eventi.

La sala attrezzata con
proiettore ed **impianto
audio BOSE** e le nostre
bontà **homemade**, dolci
e salate, renderanno
coinvolgente ed
emozionante
il tuo evento.



FLORIAN'S - CAFÉ & CUISINE

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



DEROMA

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 6936 9190

📞 +39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI

DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA



Sin dal 1875, in pieno centro storico a Roma

Aziende Alberghiere Bettoja S.p.A. Via cavour 18, 00184 Roma
+39 06 46205689 booking@bettojahotels.it

**HB BETTOJA
HOTELS**

