

# • DONNE DI OGGI •

*Business & Life*

GIUGNO 2024

euro 2,50

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

Photo Gianni Brucculeri

Intervista a  
**RITA FORTE**

96.8 FM  
**RID**



VILLA MARGHERITA

Donna



**PROTEGGI LA TUA SALUTE  
IL NOSTRO INCONTRO DI FIDUCIA  
PER DAR VALORE ALLA TUA VITA**

la professionalità, l'accoglienza,  
l'ascolto, l'umanità  
...a sostegno delle **Donne** nella  
**prevenzione** e nella **lotta** al  
**TUMORE AL SENO**

*"...Perché dietro ogni Donna c'è sempre  
un Mondo  
ed è di questo Mondo che vogliamo avere cura"*

**Informazioni & Prenotazioni:**

**Tel. dedicato - 06 86275591/2**

**Mail - [centrosenologia@clinicavillamargherita.it](mailto:centrosenologia@clinicavillamargherita.it)**

**Coordinatore: Dott.ssa Carla Campanella**

Viale di Villa Massimo 48  
Roma (zona Piazza Bologna)



# twice

TotalEnergies Women's Initiative  
for Communication and Exchange



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

**Twice** offre:

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

\*Responsabilità Sociale d'Impresa



**TotalEnergies**

# PASSEGGIATA FOTOGRAFICA AL CENTRO DI ROMA

PHOTO TOUR DISPONIBILI:

- 1) DAL COLOSSEO A FONTANA DI TREVI
- 2) DAL GIARDINO DEGLI ARANCI ALL'ISOLA TIBERINA
- 3) DA SAN PIETRO A PIAZZA NAVONA

## SHOOTING TIME ROME

by Fabrizio Vinti



### PER PRIVATI E AZIENDE

Sarete ritratti da un fotografo professionista di fronte ai luoghi più caratteristici del percorso in uno shooting fotografico indimenticabile! Privati, aziende o team building ecco la passeggiata più aggregante e originale mai creata a Roma!

### SHOOTING TIME ROME BY FABRIZIO VINTI

Via Saturnia 37 - 00183 Roma  
info 3480406088  
[www.shootingtimerome.com](http://www.shootingtimerome.com)

# Valentino, la tua scelta Volkswagen.



3 Megastore  
e 2 City Store  
a Roma

Tutta la  
gamma  
Volkswagen

Usato  
Certificato  
garantito 36 mesi

Usato  
selezionato di  
tutte le marche

Service  
Carrozzeria  
Ricambi



# Valentino

CONCESSIONARIA E SERVICE UFFICIALE

[www.valentinoautomobili.it](http://www.valentinoautomobili.it)



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



## • NOTE LEGALI •

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

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

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

È pubblicata sul sito [www.rid.968.com](http://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](mailto:info@plan-ed.it)

[www.plan-ed.it](http://www.plan-ed.it)

**Legale:** Avv. Stefania de Bellis

**Collaborazione Art Director:** Massimo Agostini

**Impaginazione:** [studiograficoagostini.com](http://studiograficoagostini.com)

**Foto:** Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito [www.rid968.com](http://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](mailto:direzione@rid968.com), indirizzo PEC [rid968@legalmail.it](mailto: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**



**Benvenuti al vostro punto di partenza per un'esperienza radiofonica che fonde stile, cultura e innovazione.**

Da Milano a New York, oltre alle passerelle e ai red carpet, ci immergiamo nel mondo dell'arte, della musica e del design per una visione completa dello stile di vita contemporaneo.

E lo facciamo in compagnia di una coppia di speaker appassionatissimi ed esperti di Glamour nel senso più ampio del termine come **Gabriella Chiarappa** e **Pablo Ardizzone** spaziando dalla moda, all'arte del make up, ai back stage delle sfilate e degli eventi di tendenza delle Capitali della Moda.

Un appuntamento cool che lascia il segno sui **96.8 FM di RID 96.8 FM** e in **DAB +**.



## PERCHÉ 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%





# IL FUTURO È **DIGITALE**

Scopri di più su [mediadab.eu](https://mediadab.eu)

 **800-681627**

# #thinkinpink DA NOI A VOI...



Uff che caldo! Lo volevate tanto e finalmente è arrivato e, di conseguenza, anche le nostre menti fanno fatica ad applicarsi, lavorare etc etc...

Per cui, il mio consiglio è: concentrate il lavoro il più possibile, bevete molto perché l'acqua è il segreto della salute e, soprattutto, ascoltate sempre RID!

Questo, non solo perché RID – secondo il mio modesto parere – è la Radio più bella d'Italia :) ma perché vi da quella leggerezza che vi serve proprio per affrontare questo periodo che è il più tosto dell'anno in quanto fa caldo, non si ha voglia di fare niente, la mente va altrove come ad esempio sulle spiagge, sotto l'ombrellone con un cocktail.

La mia mente però va anche verso i nostri genitori e nonni, i quali, con l'arrivo del caldo purtroppo tendono a chiudersi dentro casa perché, per problemi legati alla nostra società, non hanno certezze al di fuori di casa. Questo editoriale lo voglio dedicare a loro, dopo che l'altro giorno, andando a fare la spesa al supermercato, sempre e rigorosamente vestita di pink e indossando un tacco 12 ;) una signora, facendomi i complimenti, mi ha fermata parlandomi proprio di questo problema: lei, come tanti altri anziani, non si sente sicura e, per giunta, si sente abbandonata a se stessa.

Non c'è cosa più brutta.... Ecco perché dedico a loro questo spazio.

Ho intenzione di dedicare una rubrica agli anziani, e perché non dedicare anche a loro uno spazio su questa Rivista?

Noi di RID ci siamo... e voi?

Un caro saluto dalla vostra #pinkeditor!

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Cari lettori,

anche questa volta, sono andata a caccia per noi dell'etimo del Mese di Giugno, il Messe solare e positivo per eccellenza che segna l'inizio della nostra tanto attesa Estate!

In realtà, Giugno viene dal latino Iunius, che sarebbe derivato di Iuno ovvero "Giunone", l'antica divinità latina del matrimonio, del parto e della vita femminile. Questo Mese oltre a dare il via all'Estate in realtà è anche il Mese della "fioritura" della femminilità.

In un mondo che va correndo spesso troppo velocemente, penso sia fondamentale per noi donne difendere e proteggere quei valori su cui si fonda la nostra stessa femminilità: anche se siamo lavoratrici e/o in carriera, non dobbiamo per questo venir meno alla gentilezza, alla dolcezza, all'eleganza, alla voglia di conoscere, a quella capacità di fare e di innovare che è parte integrante del nostro stesso essere donna. Nel mese della fioritura femminile riflettiamo sull'importanza di questi valori e facciamone tesoro ogni giorno dell'anno! Perché, per quanto vogliamo essere pari agli uomini, siamo delle forze complementari che devono imparare a valorizzare le loro differenze per vivere in armonia e costruire insieme! Per quanto riguarda RID come ha svelato la nostra vulcanica #pinkeditor in svariate occasioni, ci sono davvero tantissime novità... Giugno apre le porte al sole, all'energia e alla femminilità, saremo coinvolte/i in una carrellata di iniziative, eventi in diretta da location super cool e raffinatissime per vivere insieme l'Estate all'insegna dell'allegria!

Per scoprire cosa combineremo;)? Continuate a leggerci e ad ascoltarci!  
BUON INIZIO ESTATE a tutti!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI



# INDICE

**PAG. 14 IL PERSONAGGIO**

Intervista a Rita Forte

**PAG. 16 RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS**

Intervista a Maria Anzellini

**PAG. 18 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE**

Elezioni Europee: un'opportunità cruciale per la sostenibilità delle MPMI Italiane

**PAG. 19 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE**

Tuttogare.it il Portale del Mercato Elettronico Capitolino

**PAG. 20 RUBRICA: BUSINESS & SOUL**

Idea Europa: Progettazione e Sviluppo dell'Associazionismo verso un'Europa più Inclusiva

**PAG. 21 RUBRICA: RID A CONFRONTO**

Giovani e Politica, Europee 2024

**PAG. 24 RUBRICA: MAMME OGGI**

SOS Pagelle: Come affrontarle?

**PAG. 25 RUBRICA: AID**

Viva le vacanze

**PAG. 28 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE**

Le nostre molteplici dimensioni

**PAG. 29 RUBRICA : JULIA RISPONDE**

Riconnettersi

**PAG. 32 RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI**

Il Ritorno della Pertosse?

**PAG. 33 RUBRICA: TEEN IN RADIO**

Passa il favore – un sogno per domani

**PAG. 38 RUBRICA: MAMME IN MUSICA**

Quel "fenomeno" di Billie Eilish

**PAG. 39 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA**

Fra opera e balletto classico, un'estate eccellente!

**PAG. 40 RUBRICA: GLAM TUNE**

Positive Vibes: Il Tuo Percorso verso il Cambiamento Positivo

**PAG. 41 QUESTIONE DI PALLE**

Principi e valori sportivi e comportamentali alla base della politica "Achillea 2002" portata avanti dal Presidente Paolo Luzi

**PAG. 43 RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID**

Galateo in spiaggia

**PAG. 46 RUBRICA: I PERSONAL TRAINER RISPONDONO**

Tempo di vacanze...

**PAG.47 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVER BENE**

Composizione corporea e BMI

**PAG. 48 RUBRICA: HOLISTIC**

Lo Yoga a scuola:  
un ponte di inclusione e armonia

**PAG. 49 RUBRICA: BEAUTY**

Strategie per rimpolpare il viso senza bisturi

**PAG. 50 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE**

Effetti del trattamento osteopatico sul reflusso gastroesofageo

**PAG. 51 RUBRICA: LA GINECOLOGA RISPONDE**

La vaginite: prima o poi ce l'abbiamo tutte!

**PAG. 54 RUBRICA: WEDDING ROOM**

Unione civile: come mi vesto?

**PAG. 56 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, CON LE SORELLE D'ITALIA**

Drag Queen e comunità LGBTQI+

**PAG. 57 RUBRICA: IL SALOTTO di RID, BEVENDO UN COCKTAIL**

Giugno, il mese dei Pride

**PAG. 58 IL LOOK DI RID**

**PAG. 61 RUBRICA: ESCI CON RID**

Giugno, è tempo di uscire... o di entrare?

**PAG. 62 RUBRICA: OROSCOPO – QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE**



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](mailto:booking@bettojahotels.it)

**HB BETTOJA  
HOTELS**





## 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](mailto:athenaromalimousine.info@gmail.com)

**PRENOTAZIONI**

[athenaromalimousine.booking@gmail.com](mailto:athenaromalimousine.booking@gmail.com)

**SITO WEB**

[www.athenaservices.it](http://www.athenaservices.it)



## ● RITA FORTE SI RACCONTA ●

### DALLA MUSICA ALLA TV, LA PASSIONE, L'IMPEGNO...

I sogni che fanno una carriera di successo  
e un modello positivo per le donne italiane

di FabFin

Cantante, pianista, protagonista di tante trasmissioni TV di successo, Rita Forte nel corso sua lunga carriera si è sempre distinta per la sua grande forza interpretativa sin dai tempi del suo primo Sanremo o dei suoi primi debutti televisivi con Luciano Rispoli che la resero nota al grande pubblico.

#### **Quanto è difficile per una donna emergere nel mondo della musica come cantate e musicista?**

"Per una donna le difficoltà di emergere ci sono un po' in tutti i campi lavorativi, non solo in quello della musica, e come in tutte le cose ci vuole studio, preparazione, passione e fortuna".

#### **Nel suo secondo disco del 1994 "Le donne sono un'altra cosa" rivendicava anche un po' l'orgoglio e i sentimenti al femminile?**

"Le donne sono un'altra cosa" è un brano scritto da un artista dotato di grande sensibilità come Luciano Rossi il quale ha capito che nei rapporti sentimentali le donne amano e soffrono in maniera diversa rispetto all'uomo, e che nonostante la dolorosa fine di una storia non smettono mai di sperare e di amare".

#### **Luciano Rispoli, Fabrizio Frizzi, Costanzo... che ricordi personali ha dei grandi protagonisti della TV di una volta?**

"È stato un onore per me lavorare con questi tre grandi personaggi della TV italiana, indimenticabili e indimenticati, colti, simpatici e autorevoli, ma io devo tutto a zio Luciano Rispoli. È stato il primo a credere nelle mie capacità e mi ha dato la possibilità di realizzare un sogno. Mi ha insegnato tutto quello che so sulla TV".

#### **Recentemente è stata protagonista di un intenso spettacolo dal titolo "Dedicato a Califano" con Pietro Longhi. Cosa hanno significato per lei giganti della romanità come Califano o Gabriella Ferri?**

"Franco Califano e Gabriella Ferri sono due straordinari artisti che ho avuto il piacere di incontrare e di conoscere sul "Tappeto volante" di Luciano Rispoli. Sono stati con me affettuosi, cordiali e simpatici. La mia adolescenza è stata segnata dalle loro canzoni che ho sempre amato cantare".



Photo Gianni Bruculeri

### **È tornata in TV con successo, che programmi ha in cantiere oggi?**

“Per il momento mi sto riposando dopo una meravigliosa stagione televisiva su Rai 2 nel programma pomeridiano “BellaMà” condotto da Pierluigi Diaco che non finirò mai di ringraziare per avermi voluta al suo fianco. Ma anche per il futuro, tra musica e TV, mi auguro che non mancheranno la sorprese”.



Photo Maurizio D'Avanzo



Photo Gianni Bruculeri

## ● RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS ●

## IL MONDO DEL BUSINESS VISTO DALLE DONNE

di Beatrice Manocchio

Le professioni si tingono di Pink, sempre più ragazze intraprendono carriere e percorsi formativi che fino a qualche tempo fa erano considerati prettamente maschili. Nonostante il divario tra uomo e donna continua a persistere, c'è chi riesce a contraddistinguersi.

La protagonista della rubrica Giovani e-business del mese di giugno è Maria Anzellini, junior and communication manager. *"Sono una ragazza molto giovane che ha da sempre voluto la propria indipendenza economica"*. Ha affermato.

Maria Anzellini si è laureata in comunicazione nel mondo della moda allo IED per poi iniziare a lavorare nell'azienda di famiglia, l'Azzurra. *"Per mettere in atto le conoscenze apprese seppur in un altro ambito, quello del design e dell'arredo bagno"*. Ha spiegato.

**Descriviti con tre aggettivi**

"Creativa, empatica e molto curiosa".

**Che cosa fa uno Junior marketing and communication manager?**

"In realtà, essendo un'azienda a conduzione familiare, un pò tutto quello che serve, bisogna essere molto versatili! Nello specifico, mi occupo dei social media dell'azienda, di sviluppare i mezzi sia online che offline di comunicazione, della comunicazione di nuovi prodotti sul mercato".

**Oggi lavori nell'azienda di famiglia che per anni è stata guidata da figure maschili, tuttavia, secondo te, quanto può influire un tocco pink all'interno di un team di lavoro?**

"Ad oggi, all'interno del consiglio d'amministra-



zione, c'è già una figura pink: Veronica, mia madre! Spero che in futuro diano voce anche alle figure femminili, si sa, abbiamo una marcia in più! A parte gli scherzi, penso che una donna abbia più intelligenza emotiva e abilità nel far sentire le persone che lavorano in azienda ascoltate e accompagnate durante il loro percorso lavorativo”.

**In prospettiva, come ti immagini possa evolvere il tuo percorso all'interno del gruppo in cui lavori?**

“Quello che vorrei in futuro, è di portare le figure esterne di cui al momento ci avvaliamo, all'interno dell'azienda, di creare un reparto Marketing, Comunicazione e Press office strutturato, quasi tutto al femminile e soprattutto giovane”.

**Come dovrebbe essere una donna manager?**

“Io come ispirazione potrei prendere la figura di mia madre in azienda. In particolare, lei si occupa della direzione della produzione e delle risorse umane, ha un tale tatto e delicatezza nel parla-



re ed ascoltare le persone che immagino debba essere così una donna manager. Ascolto delle persone supportandole nel work-life balance: il luogo di lavoro dovrebbe essere un posto sicuro, sano e con un clima aziendale di benessere senza annullare o oscurare la vita quotidiana, la famiglia e le passioni di ognuno”.

**Un messaggio alle nostre lettrici**

“Care lettrici, il lavoro nella vita è importante, soprattutto per il lato economico, ma non fatevi condizionare troppo, fate le vostre scelte non sempre basandovi sulla vita lavorativa, è essenziale mettere sulla bilancia le cose che contano davvero per voi. Io, ad esempio, ho scelto di trasferirmi a Roma perché amo vivere in città, nonostante tre giorni a settimana debba farmi quasi 100 km al giorno per andare in azienda, ma ho anche raggiunto l'obiettivo di lavorare due giorni in smart-working, seppure nell'ottica attuale sia ancora un concetto che fatica ad essere valorizzato”.



● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

## ELEZIONI EUROPEE: UN'OPPORTUNITÀ CRUCIALE PER LA SOSTENIBILITÀ DELLE MPMI ITALIANE

di Lucia de Grimani

Le elezioni europee rappresentano un momento cruciale per definire le direttive e le politiche che influenzeranno l'intero continente nei prossimi anni. In un contesto globale in cui la sostenibilità è una priorità, è essenziale che i rappresentanti italiani al Parlamento europeo siano impegnati a promuovere politiche che supportino la sostenibilità ambientale e l'innovazione. Questo è particolarmente vero per le micro, piccole e medie imprese (MPMI), che costituiscono il tessuto economico dell'Italia.

Le MPMI sono il cuore pulsante dell'economia italiana, ma molte di esse si trovano ancora ai margini della transizione verso la sostenibilità. La trasformazione verso modelli di business sostenibili non può avvenire da un giorno all'altro, ma deve essere avviata con urgenza e determinazione. La sostenibilità, se utilizzata con strategia e consapevolezza, può diventare un potente strumento di competitività. Le politiche europee devono quindi essere orientate a fornire supporto e incentivi adeguati affinché le imprese possano intraprendere questo percorso in modo efficace e devono, inoltre, prevedere una serie di interventi per facilitare la transizione delle MPMI verso la sostenibilità. Prima di tutto, è necessario garantire l'accesso a finanziamenti e incentivi: i fondi europei dedicati alla sostenibilità devono essere facilmente accessibili alle MPMI, con procedure semplificate che ne facilitino l'accesso. È fondamentale offrire anche programmi di formazione e consulenza per imprenditori e manager, in modo da diffondere le migliori pratiche di sostenibilità e favorire l'implementazione di tecnologie verdi.

È altrettanto importante che le normative siano chiare e progressive: le regolamentazioni devono definire standard di sostenibilità raggiungibili, con scadenze sequenziali così da permettere una transizione graduale. Questo approccio consentirà alle MPMI di adattarsi senza subire

shock economici. Infine, la promozione di reti di collaborazione tra imprese, istituti di ricerca e istituzioni pubbliche è essenziale per lo sviluppo e la condivisione di innovazioni sostenibili.

Le MPMI italiane affrontano diverse sfide nella loro transizione verso la sostenibilità. Tra queste, i costi di implementazione delle pratiche sostenibili rappresentano un ostacolo significativo; la trasformazione richiede investimenti iniziali rilevanti, ma nel lungo termine i benefici economici derivanti dalla riduzione dei costi operativi, dall'efficienza energetica e dalla creazione di nuovi mercati possono superare questi costi. Un'altra sfida è l'accesso alle tecnologie avanzate. Molte MPMI potrebbero non avere accesso alle tecnologie più avanzate, ma il supporto delle politiche europee può facilitare l'accesso a tali tecnologie attraverso finanziamenti mirati e partenariati strategici.

Un altro aspetto cruciale è la cultura aziendale. La sostenibilità deve essere integrata nella cultura aziendale e non vista solo come un obbligo normativo. Questo richiede un cambiamento di mentalità che può essere supportato da iniziative di formazione e sensibilizzazione. Le aziende devono comprendere che la sostenibilità non è solo una necessità ambientale, ma un potente strumento strategico per la crescita economica e la competitività.





## ● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●

### TUTTOGARE.IT IL PORTALE DEL MERCATO ELETTRONICO CAPITOLINO

di Valentina Olla

BUSINESS

Conoscete il mercato elettronico capitolino? Non è un mercatino dell'usato on line ma il portale attraverso il quale le imprese e gli enti possono partecipare alle gare d'appalto di Roma Capitale e risponde all'indirizzo <https://romacapitale.tuttogare.it> e, udite udite, funziona benissimo.

È uno strumento indispensabile per le imprese! Bisogna accreditarsi con una semplice procedura di censimento anagrafico del titolare dell'azienda attraverso spid e, una volta ottenute le credenziali di accesso, navigare alla ricerca di quelle "manifestazioni d'interesse" di pertinenza merceologica della propria impresa. Se avete difficoltà a registrarvi tenete conto che c'è un call centre al quale risponde personale gentile e preparato (provato personalmente). Procediamo per step: durante la compilazione dell'anagrafica dell'organismo da accreditare (la vostra azienda) attraverso il codice ateco selezionerete degli ambiti merceologici di gara ai quali potete partecipare. Sul portale sono presenti tantissime "manifestazioni d'interesse" per la realizzazione di progetti, ovvero indagini di mercato da parte di Roma Capitale, per individuare operatori economici che hanno requisiti ed interesse per rispondere al bando successivamente pubblicato, qualora ci sia stata risposta. Se la

manifestazione d'interesse ha ottenuto risposta, gli operatori economici che si sono presentati vengono invitati alla procedura di gara. Da qui in poi il funzionamento è in tutto e per tutto simile al MEPA, mercato elettronico della pubblica amministrazione. L'utilizzo di Piattaforme telematiche di negoziazione, obbligatoriamente previsto dal comma 2, art. 40, D. lgs. 18 aprile 2016, n. 50 (Codice degli Appalti) in recepimento della Direttiva 2014/24/EU sugli appalti pubblici, e disciplinato dagli artt. 52 e 58 del Codice, garantisce il rispetto della parità di condizioni, dell'integrità dei dati e la riservatezza delle offerte e contribuisce al raggiungimento dell'obiettivo di semplificazione e maggiore efficacia e trasparenza delle procedure, oltre che ad un accrescimento delle possibilità di partecipazione da parte degli operatori economici. Quindi "bando alle ciance" ed entrate nel mercato elettronico capitolino!



## IDEA EUROPA: PROGETTAZIONE E SVILUPPO DELL'ASSOCIAZIONISMO VERSO UN'EUROPA PIÙ INCLUSIVA

di Elena Rossi

Un'idea diventa un modello vincente per sviluppare idee, competenze e progetti nel mondo dell'Associazionismo dove la formazione è la chiave del networking ma soprattutto della creazione dell'occupazione lavorativa.

Con oltre **345** progetti realizzati con successo, oggi **IDEA EUROPA** è un Ente del Terzo settore e un'officina di progettazione che si muove dall'Italia al mondo con fini di utilità sociale, favorendo la partecipazione, il pieno sviluppo della persona e delle Associazioni creando, interconnettendo, contribuendo alla costruzione di **un'Europa inclusiva**. Intervista al Presidente **Mattia Di Tommaso**.



### Da dove ha inizio IDEA EUROPA?

"All'inizio della mia carriera, mi sono rapidamente reso conto di quanto fosse cruciale per le organizzazioni del terzo settore accedere a risorse finanziarie adeguate per realizzare le loro missioni. Tuttavia, molte di esse trovavano difficile orientarsi tra le complesse procedure e i requisiti richiesti dai programmi di finanziamento dell'Unione Europea. È stato in quel momento che ho capito il valore che potevo portare: decifrare la complessità di questi programmi e costruire un ponte tra le associazioni e le opportunità di finanziamento disponibili".

### Quali sono i vostri punti di forza?

"Realizziamo solo progetti in cui crediamo fortemente. Abbiamo, infatti, redatto una nostra "carta valoriale" che ci impone di portare avanti solo quelle progettualità in linea con i nostri valori e la nostra missione. Grazie ad un team eterogeneo e molto competente riusciamo ad assicurare servizio completo che copre tutte le fasi del processo di finanziamento, dalla identificazione dell'opportunità di finanziamento più adeguata, alla stesura del progetto, fino alla gestione del progetto e alla rendicontazione finale. Questo approccio riduce il carico amministrativo sugli enti e permette loro di concentrarsi sulle attività progettuali".

### Ma come si impara a scrivere un Progetto Europeo?

"Cercare ed ottenere soldi europei e scrivere un progetto è diventato un mestiere e un'opportunità lavorativa. Al pari di altre professioni richiede impegno, dedizione, studio e proattività. È molto inclusivo, infatti non sono richiesti particolari titoli di studio e superamento di esami per diventare esperti in fondi europei. Quello che consiglio io sono sempre i tre step: 1) Studiare le tecniche di europrogettazione e di project management, 2) Accumulare esperienza lavorando su progetti reali, anche attraverso stage o collaborazioni volontarie e 3) costruire una rete di contatti nel campo della europrogettazione, partecipando a conferenze, workshop e eventi di networking".

### Quale il Progetto che non ha ancora realizzato?

"Vorrei realizzare un progetto che supporti i padri separati che si trovano a dover navigare la complessità di un difficile equilibrio tra la vita professionale e quella familiare. Ogni giorno, questi uomini affrontano sfide enormi, cercando di essere genitori presenti e attenti, pur mantenendo il loro impegno professionale. La loro lotta è spesso silenziosa e non riconosciuta, nascosta dietro la necessità di rimanere forti e composti".





● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●

## GIOVANI E POLITICA, EUROPEE 2024

di Alessandra Luna Paparelli

**Siamo alla vigilia di importanti elezioni, tra pochi giorni tanti giovani andranno al voto, alcuni per la prima volta.**

Ne abbiamo parlato spesso in trasmissione con i nostri ospiti in studio, a "RID A CONFRONTO".

Quale Europa vogliamo consegnare ai giovani? Più forte, più unita, più coesa, più umana?

Come possiamo costruire il nostro futuro se non cominciamo a percepire noi stessi come il presente?

Queste sono solo alcune delle domande che racchiudono in sé il problema e la soluzione. Un binomio, giovani e politica, che gli adulti accolgono troppo spesso con diffidenza i cui numeri sono accolti con un certo imbarazzo. Il 44% di astensionismo nella fascia 18-30 anni alle ultime elezioni, un Parlamento con età media sopra ai 50 anni e una stima di otto giovani su dieci che non vede riconosciuti i propri sforzi, idee e valori, sono dati che forniscono un'immagine abbastanza chiara sullo scollamento in atto.

La disaffezione al voto è ancora più grande se a compierla sono i giovani. Perché il futuro è loro. Smarrite le idee, morte alcune ideologie, c'è sfiducia in una classe dirigente in cui ragazzi e ragazze non si sentono ascoltati né accolti e nemmeno rappresentati.

Non c'è attrito tra giovani e politica ma tra i giovani e una "politica" che negli ultimi 30, 35 anni ha anteposto la forma al contenuto, ha votato (o non votato) provvedimenti solo in base ai voti da prendere o da perdere, ha mostrato che la concussione e corruzione sono sempre presenti nel tessuto connettivo e nel DNA del nostro Paese e che ancora prima dei risultati la politica attuale ha guardato soltanto ai sondaggi ed ha portato un misero 6% dei parlamentari under 35 nelle aule. "Svecchiare la politica" significa ritornare a quell'età in cui, tutti insieme, ci si organizzava per costruire una Repubblica partendo dalle macerie.

E ancora prima, una Nazione unita. Quella era un'epoca fatta di circoli, discussioni e pensiero critico, in cui i giovani avevano un peso rilevante perché si percepiva chiaramente la loro centralità. Formare dunque nuove classi dirigenti in cui vada bene l'onestà ma servano anche formazione, studi e competenze, credibilità. L'errore attuale sta, a mio avviso, nel ritenere che non ci siano alternative allo status quo, che esista una perfetta coincidenza tra il binomio giovani-politica, il binomio giovani-partiti e infine il binomio giovani-tavoli decisionali.

La politica non si esaurisce solo nelle aule e nelle commissioni, nei tavoli: è più viva e forte se si confronta con i territori a partire dal basso, con gli attivisti, con il volontariato, con gli enti del terzo settore, con riflessioni e ragionamenti (e non con discorsi alla pancia delle persone), con le discussioni che avvengono tra persone dalle competenze più varie che si interrogano su un'idea di futuro.

Questa è la politica dei giovani, che ci rimanda ai secoli del Risorgimento quando tanti ragazzi si univano a menti come Mazzini, Garibaldi e Cattaneo (la sua idea di Europa era già nell'aria) lasciavano le proprie case e abbracciavano ideali di libertà e giustizia.

Come vogliamo oggi questi giovani: a casa sul divano immersi nei social e nel web oppure nelle piazze a parlare pacificamente di ambiente, ecosostenibilità, sociale, scuola e pace?



# EvolutionRE



**RE/MAX**  
KEY HOUSE

L'immobiliare a 360 gradi

## La tua CASA è un bene PREZIOSO

Scopri con noi il suo valore

*Chiamaci per una valutazione professionale*

Compravendita immobili

Locazioni

Aste immobiliari

Vendita immobili pignorati

Gestioni patrimoni immobiliari

Valutazioni immobiliari

Telefono  
**800 933 650**

Viale delle Milizie, 138  
00192 Roma  
[www.evolutionre.it](http://www.evolutionre.it)  
[mtempesta@remax.it](mailto: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



● RUBRICA: MAMME DI OGGI ●

## SOS PAGELLE: COME AFFRONTARLE?

di Francesca Silvi

Giugno, sancisce la fine della scuola e la tanto temuta pagella di fine anno, per non parlare di esami da sostenere per i nostri ragazzi. Insomma, prima delle tanto attese vacanze estive abbiamo ancora un po' da "tribolare".

Mi sono fatta una ricerca sul web, per capire come affrontare il momento della consegna, e gestire i brutti voti ed il futuro percorso di studio.

Partiamo dal presupposto che la pagella non dovrebbe essere una sorpresa, né per il bambino, né per i genitori che dovrebbero già sapere quali sono le difficoltà e le eccellenze dei propri figli, serve quindi molto realismo per affrontare il tutto con serenità.

Gli esperti dicono di usare un atteggiamento positivo, utilizzando frasi del tipo: "Vedi, qui abbiamo da fare! Vediamo come ci possiamo organizzare" e non "Te l'avevo detto, non hai voluto ascoltarmi", perché il bambino ormai non può più rimediare, bisogna guardare avanti.

Per favorire la crescita e l'autonomia dei propri figli, è indispensabile non solo disciplinare nei momenti opportuni, ma anche apprezzare i voti positivi. Gli esperti sono chiari quando dicono che i brutti voti vanno interpretati come sintomi,

cerchiamo una strategia con loro, identifichiamo le loro criticità e potenziamo il loro metodo.

Cosa fare allora? Apprezzare il positivo e valutare oggettivamente il negativo per crescere, teniamo conto che le pagelle sono un parere sul rendimento scolastico, non un giudizio di merito sullo studente.

Scoraggiarsi e pensare sia tutto inutile è sempre sbagliato, davanti ad un brutto voto bisogna sempre analizzare le cause e agire in modo opportuno, senza rendere lo studio un momento emotivamente difficile per il bambino. I buoni voti e l'impegno vanno premiati e vanno stimolate le curiosità, l'autonomia e l'amore per lo studio. In questo modo, il momento dell'arrivo delle pagelle sarà vissuto con distensione e serenità.







● RUBRICA: AID - ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA ●

## VIVA LE VACANZE

di Marco Romano, Presidente AID Roma

Terminata la scuola i ragazzi devono, ben contenti, affrontare il periodo di vacanza.

Dopo mesi piuttosto intensi per i nostri studenti con dsa che, all'impegno scolastico, devono spesso aggiungere la frequenza di un doposcuola o seguire percorsi di studio con tutor, oltre naturalmente alle altre attività sportive e di svago, hanno la possibilità di rilassarsi per un paio di mesi. È giusto lasciare un po' di spazio al riposo. Però, per riprendere poi a settembre in modo meno traumatico la scuola, è possibile dedicare anche d'estate parte del tempo ad attività utili per lo studio.

In privato è consigliabile, ad esempio, mettere in ordine le mappe realizzate durante l'anno. Questo lavoro risulta utile soprattutto per i ragazzi delle scuole superiori che dovranno affrontare l'esame di stato: arrivare all'ultimo anno con le mappe, i formulari in ordine, divisi per materia e per argomento, li può aiutare ad affrontare con maggiore serenità l'ultimo periodo di studi.

Per chi ha la possibilità sono molto utili i Campus estivi per studenti con dsa, che anche alcune sezioni di AID organizzano.

Sono esperienze formative, in genere di una settimana, rivolte a ragazzi di differenti fasce di età e ai loro genitori. I Campus sono anche una occasione di ricerca di strategie e strumenti sempre più adeguati rispetto alle esigenze dei ragazzi con dsa. Si tratta di giornate dedicate all'approfondi-

mento sull'utilizzo degli strumenti compensativi, allo svolgimento dei compiti estivi con l'utilizzo delle nuove tecnologie. Alcuni Campus sono residenziali altri giornalieri, e prevedono sempre all'inizio e alla fine anche un confronto tra genitori e tecnici, molto utile per condividere problematiche e soluzioni. Il tutto affrontato in modo piacevole, con alternanza a momenti di gioco e di sport.

Può essere importante anche un Campus dedicato alla lingua straniera: come AID, da anni, la nostra sede di Torino organizza "Imparo anch'io: inglese, sport e arte", una settimana dedicata a un'esperienza linguistica basata sull'oralità della lingua inglese: si propone di portare i ragazzi ad amare la lingua attraverso lo svolgimento di attività giornaliere in lingua inglese che permettano di acquisire nuove conoscenze linguistiche. Si svolge ad agosto e tutte le informazioni sono sul sito [roma.aiditalia.org](https://roma.aiditalia.org).



<https://roma.aiditalia.org>  
email: [roma@aiditalia.org](mailto:roma@aiditalia.org)

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

# RispettiAMO le nostre spiagge



**Tutti al mare, ma rispettiamo sempre il nostro pianeta.**

Il nostro impegno nella Regione Lazio, prima della stagione estiva, ha portato a numeri interessanti di rifiuti rimossi dall'ambiente, ma il nostro intento è di continuare a sensibilizzare affinché tutto il lavoro fatto fino ad oggi non diventi vano.

**3.874.348 kg di rifiuti rimossi  
in 6.318 Clean-up**

Nei mesi più caldi limitiamo le nostre iniziative di clean-up, senza mai abbandonare il progetto di sensibilizzazione. Oltre a farlo tramite i social, i media e i vari canali online è opportuno cercare di far rispettare le buone regole di educazione ambientale a tutti coloro che ci circondano.

Tutti amiamo l'acqua cristallina e la spiaggia pulita, ma diventa sempre più difficile trovare un metro quadrato di spiaggia senza un rifiuto plastico o senza una cicca di sigaretta. Si stima che in mare viene riversato l'equivalente di un camion di spazzatura ogni minuto.

Vi invitiamo a segnalarci le spiagge più inquinate dai rifiuti plastici e non; fai una foto e taggaci su instagram **@plasticfreelazio**, ricondividiamo le vostre stories.

Ci vediamo tutti al mare a far rispettare le buone norme di tutela ambientale.

Per favore, bussate prima di entrare! Attenzione terreno accidentato: in tante, troppe vite quel che è andato smarrito e va recuperato è il "senso della propria vocazione", ovvero che c'è una benedetta ragione per cui si è vivi. Non la ragione per cui vivere, non parlo del significato della vita in generale, chi può pretendere di spiegarlo! Molto più semplicemente troviamo il motivo per cui la mia persona, unica e irripetibile, a più dimensioni, è finita in questo mondo e che, soprattutto, esistono alcune "cose" alle quali mi devo dedicare che danno al quotidiano la sua ragion d'essere. In qualche modo è proprio il mondo che richiede che io esista e che ci sia una specie di immagine innata di cui siamo responsabili verso noi stessi e che siamo tenuti a riempire di contenuti con la nostra biografia. Come scoprire, però, la nostra immagine innata? Dobbiamo riprendere ad immaginarla con romanticismo. Concordo con Curvy Pride con l'idea che ogni persona, intesa nelle svariate dimensioni nella sua personalità e nella sua storia, sia portatrice di un'unicità che chiede fortemente di essere vissu-

ta e che soprattutto è già presente prima di poter essere vissuta, cioè non è legata alla genetica (genitori e parenti) e neppure all'ambiente sociale, entrambi spesso configurabili come "prigionieri" in cui l'unicità è incatenata e impossibilitata ad esprimersi. L'altra prigione è il tempo che misura tutte le cose e ci fa pensare che "potrebbe essere tardi per fare altre scelte di vita".

Noi restiamo incatenati alle cause remote su cui non si può intervenire. Poniamoci fuori dal "tempo-prigione". La nostra vita non è un progredire o un evolversi, ma essendo noi un'immagine innata caso mai è quell'immagine che si sviluppa. Picasso diceva io non mi evolvo, io sono!

● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

## LE NOSTRE MOLTEPLICI DIMENSIONI

di Maurizio Di Paolo  
(Socio di Curvy Pride)



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



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

## RICONNETTERSI

di Julia Magrone

Sono stata in amenorrea per 7 anni. Sette lunghissimi anni in cui ho pensato di non funzionare bene. Per chi non lo sapesse l'amenorrea è l'assenza del ciclo mestruale.

In questi 7 anni non ho mai capito quale fosse la vera causa scatenante, probabilmente ha influito il disturbo alimentare che ho avuto in età adolescenziale, probabilmente il fatto che passato anni travagliati dal punto di vista personale, probabilmente il fatto di non essere mai stata serena ed in pace con me stessa durante tutto questo periodo, o forse un insieme di tutti questi fattori.

So solo che a marzo di quest'anno, dopo 7 anni, il ciclo mi è tornato. Ho vissuto questo momento come se fosse una rinascita, mi sono sentita riconnessa al mio corpo dopo tanti anni.

Probabilmente vi chiederete cosa è cambiato allora durante questo periodo e come mai proprio quest'anno ho riavuto il ciclo. Credo davvero che questo sia stato il primo momento utile in cui mi sia sentita davvero serena e in pace con me stessa, in cui ho riacquisito un equilibrio emotivo e psicologico che mi è mancato, nonostante la Vulvodinia.

Il ciclo paradossalmente mi ha migliorato anche quella, sono diminuiti molto i dolori spontanei da Vulvodinia. Ciò che penso abbia davvero fatto la differenza in tutto questo percorso è stato il mio approccio psicologico alla questione, ma direi piuttosto anche alla vita. Ho acquisito un modo di percepire la vita (anche grazie alla psicoterapia), che mi ha agevolata nell'affrontare tante situazioni apparentemente insormontabili, come ad esempio la Vulvodinia, la mancanza di cure e il dolore durante i rapporti sessuali.

Il fatto di non provare piacere sessuale come donne mi ha sempre fatto sentire "a metà", poiché ho sempre attribuito tanta importanza alla sessualità. Recentemente ho imparato a riscoprimi e riconnettermi con la mia intimità, vivendomela con più serenità. Spesso si tende a sottovalutare l'importanza di un/a compagno/a che possa essere in grado di farci sentire a nostro agio, credo sia uno degli aspetti centrali.

La riconnessione con le mie parti intime mi ha reso più forte e potente come donna, dandomi un senso di sicurezza che difficilmente ora può frantumarsi nuovamente.

#telefonorosa #piufortiinsieme



**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.

QUANTO FA  
5 x 1000 ?

FA TANTO



NELLA TUA DICHIARAZIONE DEI REDDITI  
**SCRIVI IL CODICE FISCALE 06073831007**  
NEL RIQUADRO RISERVATO AL TERZO SETTORE.

La tua scelta permetterà a Komen Italia di correre più veloce  
nella lotta contro i tumori del seno.

Decidi adesso, aiutaci a portare **Salute, Prevenzione e Cura**  
in tutta Italia. **Corri!**



PER RICORDARTI  
IL CODICE



DONA IL TUO **5x1000**  
SCRIVI IL C.F. **06073831007**



[www.komen.it](http://www.komen.it)

## ● RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI ●

## IL RITORNO DELLA PERTOSSE?

della Dr.ssa Valentina Paolucci

L'allarme è stato lanciato dall'European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) riguardo all'incremento dei casi di pertosse in Europa nel periodo 2023-2024. La Società Italiana di Pediatria ha risposto lanciando un'allerta per l'epidemia di pertosse che sta colpendo neonati e lattanti non vaccinati. Si è registrato un aumento dell'800% dei ricoveri rispetto all'anno precedente, con tre morti di piccoli lattanti dall'inizio dell'anno.

La pertosse è altamente contagiosa e pericolosa, soprattutto per i neonati.

Di fondamentale importanza la vaccinazione delle mamme durante la gravidanza per proteggere i bambini ancora troppo piccoli per essere vaccinati direttamente.

In Italia, sono stati registrati 110 casi di pertosse da gennaio a maggio 2024, con oltre 15 ricoveri in terapia intensiva di piccoli lattanti. La maggior parte dei casi è stata segnalata in Campania, Sicilia e Lazio.

C'è stato un aumento dell'800% dei ricoveri per pertosse rispetto agli anni precedenti, principalmente tra neonati e lattanti non vaccinati al di sotto dei 4 mesi di età. La maggior parte delle madri di questi bambini non era vaccinata e l'80% non era stata informata dell'opportunità di una vaccinazione prenatale. I dati raccolti si riferiscono a casi gravi, ospedalizzati, e rappresentano solo una parte della diffusione effettiva della pertosse.

Nell'ospedale Umberto I di Roma, nel 2024 sono stati ricoverati 17 pazienti per pertosse, di cui tre

in terapia intensiva. Nello stesso periodo dell'anno precedente, era stato registrato solo un caso. Questo è il primo picco epidemico di pertosse dopo la pandemia di Covid-19, e le ragioni dietro questo aumento non sono ancora chiare. Tuttavia, sembra che le limitazioni causate dalla pandemia di Covid-19 abbiano interrotto la diffusione dei patogeni respiratori comuni, influenzando negativamente anche la copertura vaccinale.

La situazione è particolarmente preoccupante in Campania, dove sono stati registrati oltre 30 ricoveri di lattanti affetti da pertosse nei centri pediatrici di Napoli. Di fronte a questa emergenza, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di anticipare la vaccinazione antipertosse nei piccoli lattanti e di sensibilizzare la popolazione, in particolare le donne in gravidanza.

L'epidemia di pertosse sta causando gravi conseguenze, soprattutto tra neonati e lattanti non vaccinati. È fondamentale promuovere la vaccinazione delle mamme in gravidanza e sensibilizzare la popolazione sull'importanza di proteggere i più piccoli da questa malattia altamente contagiosa.







● RUBRICA: TEEN IN RADIO ●

## PASSA IL FAVORE – UN SOGNO PER DOMANI

di Barbara Riccardi

**Professore:** Vediamo la scuola come un ponte da passare per raggiungere la libertà, come un in-dottrinatoio (di cose che non ci serviranno) o la viviamo come momento per crescere e formarci come persone? Vorremmo che la scuola oltre che darci nozioni ci aiutasse a capire il mondo e a crescere come persone, prima che come studenti?

Quali sono le tue grandi piccole concrete azioni che possono migliorare il mondo?

**Trevor:** Per me certe persone hanno troppa paura per pensare che le cose possono essere diverse e, insomma, il mondo, il mondo non è tutto quanto... merda... ma credo che sia difficile per certa gente che è abituata alle cose così come sono, anche se sono brutte, cambiare e le persone si arrendono e quando lo fanno poi tutti, tutti ci perdonano. [...] è difficile, non lo puoi programmare: devi, devi guardare di più le persone, ecco... tipo, tipo tenerle d'occhio, per proteggerle, perché non sempre vedono quello che gli serve. È come la tua grande occasione di riparare qualcosa che non è la tua bicicletta, ma puoi riparare una persona.

Questo sono io, queste sono tre persone a cui darò il mio aiuto, ma dev'essere una cosa molto importante, una cosa che non possono fare da soli e loro lo fanno per altre tre persone, siamo a nove e ne aggiungo tre ad ognuna – Fanno ventisette, la cosa aumenta molto in fretta...

**Alunno:** Per me è una buona idea!!

**Professore:** La classe mi sembra di capire che reputa la tua idea utopistica.

**Trevor:** Tipo un mondo perfetto?!  
Un Sogno per domani, il film di Mimi Leder.





**Organic T-shirt from Lucca**

**[www.binove.shop](http://www.binove.shop)**

# MISS \* UNIVERSE ITALY

LAZIO E UMBRIA

MEDIA PARTNER



Carmen Panepinto



**ROMA  
ON FIRE**

**LO SPETTACOLO  
DELL'ANTICA ROMA**

**ARENA BEN-HUR - ROMA WORLD**

**DAL 1° GIUGNO ORE 21:00**

**Biglietti su [romaworld.com](http://romaworld.com)**



## DOVE OGNI PIATTO RACCONTA UNA STORIA

Crediamo in una cucina autentica e sincera, basata sulla qualità dei prodotti.

Proponiamo piatti di carne e di pesce che esaltano i sapori genuini della tradizione italiana e dolci fatti in casa. Il tutto accompagnato da un'ampia selezione di ottimi vini! Amato Fleming è un luogo dove ci si ritrova per scambiare chiacchiere e sorrisi, in ogni momento della giornata.

**APERTI DAL MARTEDÌ ALLA DOMENICA**

**10:00-00:00**

**PRANZO - APERITIVO - CENA**

**Via Flaminia 579/581/583, Roma**

**Info e Prenotazioni: 06 94328294**

**@amatofleming**





## ● RUBRICA: MAMME IN MUSICA ●

### QUEL "FENOMENO" DI BILLIE EILISH

di Francesca Silvi

**Billie Eilish**, pseudonimo di **Billie Eilish Pirate Baird O'Connell** è una cantautrice statunitense nata a Los Angeles il 18 dicembre 2001.

Perché vi parlo di lei, nel numero di questo mese? Perché è una delle artiste di maggior successo del XXI secolo, con circa 50 milioni di copie vendute nel mondo, tra album e singoli, nonché tra la più premiata nel panorama musicale globale nonostante la giovane età. Da dove viene...da qualche talent? No.

Vediamo insieme come nasce e cresce questa artista che nel 2024 ha vinto anche l'Oscar con la canzone "What was I made for" con il film **BARBIE** (2023).

La sua carriera inizia nel 2016, dopo aver pubblicato il singolo "Ocean Eyes" diventato virale su Spotify. Le sue canzoni raccontano di sentimenti universali come la depressione, la pressione sociale e le delusioni amorose. Sono accompagnate da video che mescolano i più classici motivi pop a elementi Horror (Billie che beve strane sostanze nere dense come il sangue, ragni sul collo e lenti a contatto che fanno il verso al cattivissimo per eccellenza, Marilyn Manson).

I suoi brani l'hanno eletta ben presto icona della sua generazione, i Ragazzi Z, che si riconoscono in un approccio fluido alla loro identità, che non hanno paura di abbracciare i loro difetti, perennemente connessi, e lei che soffre della sindrome di Tourette mostra tutte le sue debolezze, lanciando anche messaggi legati ad una fisicità che non vuole ostentare. Nel 2019 diceva: "Non voglio che

tutti sappiano tutto di me, e per questo indosso sempre abiti larghi". Ma non finisce qui, è impegnata anche sulle questioni sociali, come quando ha appoggiato il movimento "Black Lives Matter" o ha annunciato che il suo tour sarebbe stato completamente green: gesto che rimarcava il suo impegno nella lotta alla crisi climatica, un tema che per la Gen Z di Greta Thunberg è particolarmente importante.

L'artista dei record, così viene definita, e lei che sta vivendo ad oggi un momento di grande fama, continua a scrivere e produrre musica con il fratello Finneas. Fedele alla sua musica, ai suoi fan e a sani principi che la eleggono indiscutibilmente, per quanto mi riguarda, ad icona dei nostri tempi. Il bianco e il nero, la gioia infinita e la tristezza più profonda, mostra tutti gli aspetti di una generazione che in sé racconta tutto quello che sta accadendo, e verso la quale dobbiamo investire. Non mi resta che consigliarvi l'ascolto del suo ultimo album "Hit me so Hard and Soft".



## ● RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA ●

### FRA OPERA E BALLETO CLASSICO, UN'ESTATE ECCELLENTE!

di Valentina Olla

Nell'attesa che esca il cartellone degli appuntamenti teatrali dell'Estate Romana, celebre manifestazione culturale organizzata dal comune di Roma in diversi luoghi monumentali della capitale a partire dal 1977, vi propongo dei grandi classici, già in programma in luoghi d'eccellenza, ai quali bisogna assistere almeno una volta nella vita, lo so il biglietto costa un po', ma uscirete con l'animo elevato dall'arte pura, parlo del Balletto Classico e dell'Opera.

In occasione del centenario della scomparsa di Puccini, l'edizione 2024 del Caracalla Festival omaggia il grande compositore con due nuove produzioni di Tosca e Turandot proposte con progetto scenografico di Massimiliano e Doriana Fuksas, al loro debutto con l'opera lirica. La regia di entrambi i titoli è affidata a Francesco Micheli, mentre i costumi sono di Giada Masi e i video di Luca Scarzella. Il cartellone si inaugura il 5 luglio proprio con Tosca, in replica fino al 9 agosto.

Sempre a cura del teatro dell'Opera va in scena al Teatro Costanzi Il Lago Dei Cigni, forse il balletto classico per eccellenza, una poesia sulle punte e sulle ali, il dualismo fra cigno bianco e cigno nero, imperdibile brivido artistico sugellato dalle musiche senza tempo di Čajkovskij.

Sempre produzione del teatro dell'opera di Roma, la proposta coreutica di Caracalla si inaugura il 9 luglio con Le notti romane di Dior, una serata che

unisce moda, musica e danza. Protagonista Eleonora Abbagnato che, insieme alle étoile, ai primi ballerini, ai solisti e al Corpo di Ballo dell'Opera di Roma, indossa le creazioni di Maria Grazia Chiuri della Maison Dior realizzate per due diversi balletti: Nuit Romaine di Angelin Preljocaj – con musiche su base registrata che vanno da Vivaldi ai Daft Punk – nato nel 2020 come progetto filmico ambientato nel cuore di Palazzo Farnese e poi messo in scena al Costanzi nel 2022; e Nuit Dansée di Giorgio Mancini, coreografia sui tre movimenti del Tirol Concert for piano and orchestra di Philip Glass, eseguito dal vivo. Quest'ultima è una nuova creazione. Lo spettacolo viene presentato per la prima volta in Italia a Caracalla dopo la tournée con il Corpo di Ballo dell'Opera di Roma a Parigi e Dubai. Stiamo parlando dell'eccellenza italiana nel mondo!





● RUBRICA: GLAM TUNE ●

## POSITIVE VIBES: IL TUO PERCORSO VERSO IL CAMBIAMENTO POSITIVO

di Gabriella Chiarappa

Benvenuti a Positive Vibes, la rubrica dedicata a guidarti verso un cambiamento positivo nella tua vita.

Qui troverai consigli pratici per migliorare il tuo benessere e scoprirai come risvegliare la tua energia interiore per raggiungere i tuoi obiettivi, vivendo una vita più felice e soddisfacente.

Il cambiamento positivo inizia con la consapevolezza e la volontà di migliorare. Ogni giorno offre l'opportunità di crescere e trasformare la tua vita. Positive Vibes ti accompagna in questo viaggio, fornendoti strumenti e suggerimenti per fare piccoli ma significativi passi verso il benessere.

Crederci in te stesso è la chiave per qualsiasi trasformazione. Riconosci il tuo potenziale e costruisci una fiducia incrollabile in te stesso. Questo ti darà la forza di affrontare le sfide con determinazione e ottimismo.

Attraverso la meditazione, l'esercizio fisico e momenti di relax, puoi attivare la tua forza interiore. Dedica qualche minuto al giorno a queste attività per migliorare il tuo benessere emotivo e fisico.

Infondi positività nella tua routine quotidiana adottando piccoli gesti:

**Sorridi spesso:** Un sorriso può trasformare la tua giornata e quella degli altri.

**Lascia andare il passato:** Impara dagli errori e concentrati sul presente e sul futuro.

**Medita regolarmente:** Riduci lo stress e aumenta la positività.

**Connettiti con la natura:** Trascorri del tempo all'aria aperta.

**Crea ambienti luminosi e accoglienti:** Migliora il tuo stato d'animo.

L'energia positiva ti aiuta a realizzare i tuoi sogni. Utilizza gli insegnamenti di Positive Vibes per costruire fiducia e motivazione. Sii determinato nel perseguire i tuoi obiettivi e lascia che la tua energia interiore ti guidi verso il successo e la gioia.

Sei pronto/a per iniziare il tuo viaggio verso il cambiamento positivo? Positive Vibes sarà la tua guida lungo il percorso. Risveglia la tua energia interiore e preparati a vivere una vita piena di successi e gioia. Sei pronto/a?







## QUESTIONE DI PALLE

# PRINCIPI E VALORI SPORTIVI E COMPORTAMENTALI ALLA BASE DELLA POLITICA "ACHILLEA 2002" PORTATA AVANTI DAL PRESIDENTE PAOLO LUZI

di Susanna Marcellini



Era il 1° ottobre del 2022 quando al Presidente della Polisportiva Achillea 2002 Paolo Luzi è stata conferita dal Presidente della F.I.G.C. Gabriele Gravina e dal Presidente della L.N. D. Giancarlo Abete, la Benemerita per il lavoro svolto nei vent'anni

di presidenza. Un riconoscimento che nasce dal continuo impegno a trasmettere valori sportivi e comportamentali, non ultimo "la cultura della sconfitta". A Maggio si è svolto il 5° Memorial Sandro Ciotti riservato alla Categoria Esordienti 2011.

### Perché Memorial Sandro Ciotti?

"Sandro Ciotti aveva un'amicizia speciale con mio padre che risale agli anni della Dolce Vita. Mio padre suonava con la sua orchestra in diversi Night Club di Roma e Sandro spesso andava a trovarlo alle Grotte del Piccione in via della Vite per suonare con lui. È proprio per questo che nasce l'idea del Memorial "Sandro Ciotti" ovviamente basata sulla straordinaria carriera di Sandro in ambito sportivo".

### Come nasce l'Achillea?

"In origine la squadra era l'espressione dei giovani della Parrocchia di Sant'Achille, poi nel 1963 la squadra di calcio visse di vita propria e dal 1981 è affiliata alla F.I.G.C. conservando però radici profonde nel quartiere. Io subentro nel 2002 e da quel momento la denominazione diventa "ACHILLEA 2002". La nostra attività è focalizzata in due ambiti: la Scuola Calcio, che comprende i bambini e ragazzi dai 5 ai 12 anni, e poi l'attività agonistica che va dai 13 ai 19 anni. Nel tempo abbiamo costruito con i genitori un rapporto di collaborazione e fiducia. Per noi è fondamentale che trovino nella nostra scuola e nei nostri Istruttori/Allenatori quei valori che per noi sono prioritari: umanità, competenza e grande senso di responsabilità anche al di fuori dei minuti di gara. Impegnandoci tutti i giorni

in questa direzione ci ha consentito di registrare una continua crescita del numero degli iscritti".

### Quanto è importante scegliere i collaboratori giusti?

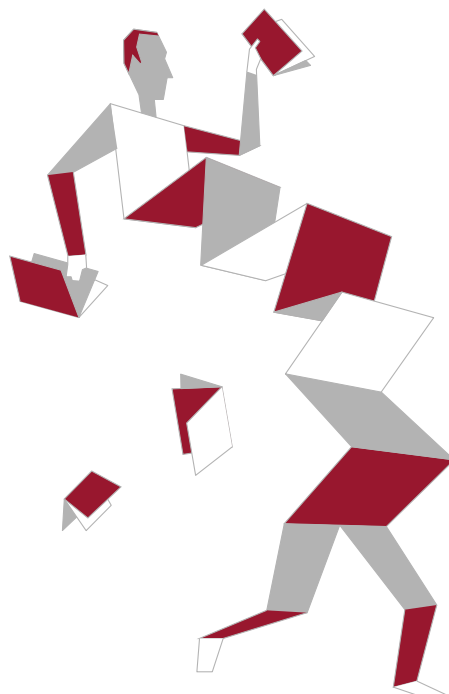
"Ovviamente la scelta del team è fondamentale e nello stesso tempo è molto impegnativo e difficile per le abitudini del calcio dilettantistico, dove l'interesse per i risultati delle partite (agonistica e spesso anche scuola calcio), condizionano il "clima" e i diversi percorsi sportivi. Abbiamo un confronto sistematico nel quotidiano ed in prospettiva. I risultati degli ultimi anni stanno premiando questo nostro lavoro di gruppo. I ruoli guida dell'attività sportiva/organizzativa sono coperti da persone serie, preparate, affidabili".

### Il Motto "SI VINCE SI PERDE MA CI SI DIVERTE" come nasce?


"Come Presidente vado da sempre "controcorrente". Per me al primo posto non ci sono i risultati ma il futuro dei ragazzi, di quello che sarà la loro vita in ambito personale e lavorativo, anche considerando che oltre il 95% non arriverà a giocare tra i Professionisti, perché "essere brave persone anche in campo è bellissimo!". Questo è un aspetto che molte famiglie dimenticano e l'ambiente sicuramente non aiuta. Leggendo diversi libri tra cui "Mio figlio è un campione" e "O vinci o impari" etc. ho avuto l'idea di creare uno slogan originale per la nostra Scuola Calcio che viene gridato dai nostri ragazzi con entusiasmo prima di ogni partita. Io per primo mi emoziono quando lo sento ed è condiviso in pieno dai ragazzi e dai genitori".



Pagina dopo pagina  
si aprono nuovi mondi



Visita il catalogo completo  
[www.bordeauxedizioni.it](http://www.bordeauxedizioni.it)



## RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID

### GALATEO IN SPIAGGIA

di Laura Pranzetti Lombardini

La spiaggia è sinonimo di vacanza estiva, di immersione nella natura. Ma anche in spiaggia esistono le regole del rispetto. Dovete salutare i vicini di ombrellone, appena arrivati e quando andate via perché, comunque, si tratta di persone con cui trascorrerete alcune ore di vicinanza obbligata. Essere gentili ed educati non costa nulla quindi è cosa buona esserlo anche in spiaggia.

Fate attenzione a non occupare zone altrui con asciugamani, lettini, materassini, giochi dei bambini, ma restate nel vostro perimetro evitando l'invasione di campo. La raffinata scrittrice Irène Némirovsky scrisse: "Non si può essere infelice quando si ha questo: l'odore del mare, la sabbia sotto le dita, l'aria, il vento".

I bambini sono creature fantastiche e devono essere trattati come tali. Se piangono o urlano in luoghi pubblici come la spiaggia, è compito dei genitori sorvegliarli. Quindi, davanti a un bambino molesto ricordate sempre l'imperativo categorico: mai, ma proprio mai, affrontarlo di persona o sgridarlo direttamente. Si passerebbe dalla parte del torto e i genitori potrebbero sentirsi in dovere di difendere il minore. La situazione va affrontata invece rivolgendosi con diplomazia ai genitori e ponendo l'accento che, essendo un luogo pubblico, ci sono determinate regole civiche da rispettare.

'Se esiste un Paradiso per me, sono sicuro che è dotato di una spiaggia.' Evitate di giocare a palla o con i racchettoni vicino a chi vuole riposare e stare tranquillo. Di solito, negli stabilimenti balneari sono gli stessi bagnini che fanno rispettare le regole in questo frangente e destinano una parte attrezzata della spiaggia al beach volley o ad altre attività sportive. Se invece capita che un gruppo di ragazzi giochi tra gli ombrelloni, meglio non affrontarli direttamente per evitare il rischio di ricevere una rispostaccia insolente ma rivolgersi al gestore della spiaggia per far rispettare buon senso e regolamento.

Ascoltare la musica ad alto volume è un altro problema. Anche in questo caso ci si avvicina e gentilmente si fa presente se è possibile abbassare il volume perché il rumore disturba o, sempre in bel modo, si suggerisce l'uso di cuffie e auricolari che sono stati inventati apposta.

Tutti dovrebbero imparare che la distanza non

giustifica decibel in sovrappiù, ma purtroppo c'è chi non lo sa e ritiene che lo stare all'aperto autorizzi a parlare ad alta voce in gruppo o al cellulare. Se incenerire il maleducato con lo sguardo non basta, sarà il caso di fare educatamente presente che in luogo pubblico ci sono regole da rispettare, come abbassare il tono di voce e allontanarsi il più possibile dagli altri quando si parla a lungo, specie di argomenti privati.

I gioielli indossati in spiaggia non si abbronzano e quindi è perfettamente inutile indossarli e il rischio è anche quello di perderli o di farseli rubare. Il trucco sotto il sole chiazza la pelle per cui risulta dannoso. Se mangiate un veloce tramezzino sulla sdraio non è il caso di coprirsi ma se vi sedete al tavolino del bar o al ristorante dello stabilimento, uomini e donne devono coprirsi con una maglietta o un pareo. Pensare al cibo che vi può cadere sulla pancia scoperta, magari caldo, fa veramente impressione.

Non ci sono limitazioni per chi fuma in spiaggia in quanto luogo all'aperto. Però il fumatore dovrebbe abituarsi ad andare sempre in spiaggia con un contenitore, basta anche un bicchiere di carta con un po' d'acqua, per buttare cenere e mozziconi. Per il chewing-gum la regola è riporre la vostra gomma in un pezzetto di carta e poi negli appositi cestini per i rifiuti, mai nelle sabbia.

E prima di lasciare l'ombrellone verificate se avete abbandonato giornali, carte del gelato, fazzoletti, bottigliette ... Non è giusto che lo facciano i bagnini per voi, non è il loro mestiere.

Preoccupiamoci noi del nostro spazio, proprio come fossimo a casa.





# INSIEME PER VINCERE



## CAMPIONI PER LA SALUTE

è un nuovo progetto, creato dalla Dott.ssa Lorena Rutigliano, a sostegno di **TENNIS & FRIENDS**, per promuovere lo sport attraverso gli **AMBASSADOR**, che sono presenti nelle strutture sanitarie, nelle comunità e nelle piazze per sensibilizzare la popolazione a praticare sport, dove oggi lo **Sport è Prevenzione**. Per tanto vogliamo creare un ponte tra **Sport e Salute**.





**AKADEMIA ITALIA**

*Fitness & Martial* Co.

# **CORSI DI FORMAZIONE AGGIORNAMENTI ED EVENTI**



**AEROKOMBI '997**  
FIGHTNESS GENERATION

**AKI  
PUMP**

**B.F.T.**

balance functional fitness & tone

**H.O.P.**  
HIGH DEFINITION POWER

**INFO:**



3473199091



AKI.AKADEMIAITALIA  
@GMAIL.COM



#AKADEMIAITALIA  
FITNESSMARTIAL



WWW.AKADEMIAITALIA.ORG

AFFILIATA



Centri Sportivi  
Associazioni e Industriali



**REVENGE**  
NEW TECHNOLOGY & HIGH PERFORMANCE



## ● RUBRICA: I PERSONAL TRAINER RISPONDONO ●

### TEMPO DI VACANZE...

di Cristian Cacace e Virginia Imbriani

Siamo ormai a giugno e da questo mese l'estate, i viaggi e le vacanze hanno inizio ma come mantenere la forma acquisita durante l'anno in palestra? Diciamo che una sola settimana di riposo non compromette nulla, ma già dalla seconda e la terza, le prestazioni a livello fisiologico possono avere un calo. Dopo esserci allenati per tutto l'anno con i pesi e le lezioni fitness, il nostro consiglio è quello di cambiare stimoli, magari andando a correre, usare la bici o nuotare in mare o in piscina, questo per la parte cardio, mentre per la parte di tonificazione si può optare per esercizi a corpo libero - spesso sottovalutati.

Queste sezioni si possono eseguire dopo un buon riscaldamento con esercizi di mobilità articolare, i piegamenti sulle gambe (gli squat) utilizzando però anche tecniche di intensità come i molleggi o l'isometria alternandole alle esecuzioni singole. Mentre si fanno i piegamenti si può utilizzare un rialzo così da ridurre la difficoltà dell'esercizio, eseguendo gli addominali si dovrebbe cercare di variare gli stimoli utilizzando molleggi e isometrie optando per vari tipi di plank e utilizzando tutte le possibili variazioni del crunch.

Altri esercizi per cambiare angolazioni di lavoro per le gambe sono gli affondi o l'hip trust, si possono fare delle trazioni ovunque siamo utilizzando ad esempio il tavolo della cucina, così da semplificare la difficoltà dell'esercizio.

Ricordiamo che bisogna alternare sempre esercizi per la parte bassa del corpo e quella superiore, fare ripetizioni ad esaurimento concludendo la sessione con un lavoro di allungamento dei muscoli interessati e la decompressione della colonna vertebrale.

Buone vacanze con una scheda per voi!



#### Esempio di scheda per le vacanze:

Riscaldamento e mobilità 10 Min;  
Squat 3 serie a esaurimento 3x;  
Piegamenti 3x;  
Affondi 3x;  
Trazioni 3x;  
Addominali 2x;  
Decompressione e allungamento 5/8 Min;  
Allenamento da eseguire tutti i giorni o almeno 2/3 volte a settimana magari intervallandolo con sessioni cardio (corsa, bici o nuoto).





● RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE ●

COMPOSIZIONE CORPOREA E BMI

della Dr.ssa Deborah Tognozzi

Con il termine "composizione corporea" si intende l'insieme degli elementi che compongono l'organismo umano.

Quando si parla di composizione corporea, ci si riferisce al modello bicompartimentale formato da:

- Massa grassa (FM - Fat Mass), cioè il totale di lipidi presenti nel corpo;
- Massa magra (FFM - Fat Free Mass), cioè tutto ciò che non rientra nella massa grassa (muscoli, ma anche ossa, acqua e organi).

Come valori di riferimento, per gli uomini, un livello buono di massa grassa è quello che si colloca tra il 15% e il 20%, al di sotto del quale si trovano i fisici particolarmente atletici, mentre al di sopra, fisici con problemi di sovrappeso o addirittura obesità. Per le donne, invece, le percentuali si alzano leggermente, con una massa grassa tra il 20% e il 25%.

Nella valutazione dello stato fisico di una persona bisogna tenere in considerazione anche l'età, perché, con il passare degli anni, la percentuale di massa grassa tende fisiologicamente ad aumentare e quindi livelli più alti sono comunque accettabili.

Nella determinazione della composizione corporea, è consigliabile valutare anche i liquidi divisi in due compartimenti idrici, poiché una buona idratazione e una buona suddivisione tra i due compartimenti idrici è fondamentale per un corretto funzionamento metabolico. I due compartimenti sono:

- Liquido Extracellulare (LEC): costituisce il 38% del bilancio idrico ed è costituito da plasma, liquido interstiziale, linfa e volume globale di tutte le secrezioni;
- Liquido Intracellulare (LIC).

Ci sono diverse tecniche per misurare la compo-

sizione corporea ma le più utilizzate sono la bioimpedenziometria e la plicometria.

Il BMI, acronimo di Body Mass Index, o IMC, acronimo di Indice di Massa Corporea, è un dato biometrico utilizzato per **valutare l'adeguatezza del peso in individui adulti**, senza particolari problemi di salute.

La formula usata per la misurazione del BMI è:  $PESO (Kg) / ALTEZZA (m)^2$

Il numero risultante indica se il soggetto è sottopeso (minore di 18,5), normopeso (tra 18,5 e 24,9), sovrappeso (tra 25 e 29,9) o obeso (tra 30 e 34,9 di primo livello, tra 35 e 39,9 di secondo livello, oltre 40 di terzo livello).

L'indice di massa corporea non può essere l'unico fattore da considerare per determinare lo stato di adeguatezza del peso di una persona poiché questo non tiene conto dell'età, del sesso, dei fattori genetici, dell'alimentazione, dello stile di vita, delle condizioni di salute, della costituzione fisica e della distribuzione del grasso.

La composizione corporea definisce, insieme al BMI e alle misure antropometriche, lo stato fisico di un soggetto. La composizione corporea può influenzare vari aspetti della salute, come il rischio di malattie cardiovascolari, il metabolismo e la performance atletica.

Deborah Tognozzi

*Liberi di essere Unici*

DEBORAHTOGNOZZI.IT

358 7705473 / 06 3260 9156\*

SEGRETERIA@DEBORAHTOGNOZZI.IT



## ● RUBRICA: HOLISTIC ●

LO YOGA A SCUOLA:  
UN PONTE DI INCLUSIONE E ARMONIA

di Alessandro Ientile

Lo yoga sta diventando una preziosa risorsa nelle scuole italiane, offrendo laboratori durante l'orario scolastico, corsi extrascolastici per bambini, formazione per insegnanti e coinvolgendo attivamente le famiglie. Diversi progetti promossi da varie associazioni in Italia mirano a introdurre questa pratica nelle aule con obiettivi chiari e ambiziosi.

Nel mondo dello yoga, la diversità è vista come una fonte di ricchezza e di apprendimento reciproco. Le persone di diverse etnie, razze, religioni e orientamenti sessuali si ritrovano insieme sul tappetino, condividendo un obiettivo comune di benessere e armonia. Lo yoga ci ricorda che, nonostante le nostre differenze, siamo tutti parte di una stessa umanità e che l'accettazione delle nostre peculiarità ci arricchisce come individui e come comunità.

Tra gli obiettivi di queste attività rivolte ai bambini – tutti a carattere educativo – troviamo la conoscenza di sé stessi, mettendo alla prova il proprio corpo e prendendo consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti. L'errore viene visto come un'opportunità di crescita e miglioramento. Attraverso la consapevolezza del respiro, il rilassamento e le posizioni yoga, i bambini imparano a riconoscere le proprie sensazioni interiori. La pratica favorisce anche la fantasia, l'immaginazione, l'interiorizzazione delle regole, la capacità di ascolto, silenzio, concentrazione e l'importanza di rallentare e fermarsi. Inoltre, si promuove la comprensione della necessità della pratica e della ripetizione per raggiungere i risultati desiderati.

L'intento di portare lo yoga nelle scuole nasce dalla convinzione che, in un mondo frenetico in cui si passa rapidamente da un'attività all'altra, sia cruciale imparare a soffermarsi con attenzione su ciò che si fa e a riflettere su ciò che si prova. Lo yoga, quindi, diventa un'educazione non solo del corpo e

della mente, ma anche delle emozioni.


Ma lo yoga va oltre. Questa pratica educa anche all'inclusione e all'accoglienza. "Lo yoga rende chiaro che ciascuno di noi è diverso e unico: eccelliamo in alcune cose e incontriamo difficoltà in altre. Prendere coscienza di questo aiuta ad accogliere ogni tipo di diversità e a valorizzare i talenti piuttosto che focalizzarsi sui limiti e le difficoltà."

I laboratori di yoga sono aperti a tutti, indipendentemente dalle abilità fisiche, includendo anche i bambini con disabilità motorie. Questo sensibilizza i bambini cosiddetti normodotati a prestare attenzione a chi è in difficoltà e a offrire il proprio aiuto. Le differenze diventano così un valore e un'occasione di inclusione, trasformando ogni sfida in una celebrazione della diversità e dell'umanità in tutto il suo splendore.

Insegnare questi valori fin da piccoli è fondamentale. Imparare a vedere la diversità come una fonte di ricchezza e comprendere che siamo tutti parte di una stessa umanità aiuta i bambini a crescere con una mentalità aperta e inclusiva. Lo yoga, con la sua enfasi sull'armonia e il benessere comune, diventa uno strumento potente per promuovere questi ideali nelle nuove generazioni.







## ● RUBRICA: BEAUTY ●

# STRATEGIE PER RIMPOLPARE IL VISO SENZA BISTURI

di Valentina Gemelli

Cosa rende un viso in forma? Mi risponderete: “La giovane età”. Ovviamente, ma la risposta è troppo semplice ed è a tempo. Nel senso che superati i 40 anni il bel viso inizia a dare qualche segno di cedimento. Complice un buon DNA, possiamo dire che qualche viso potrebbe avere la fortuna di incontrare allo specchio i segni della maturità verso i 50 anni, ma non è questa la regola, purtroppo. E allora cosa fare, se non si vuole ricorrere al lifting? Innanzitutto un viso in forma è un volto ben idratato.

Pertanto, per rendere ben tonica la pelle, il primo consiglio è quello di idratarla con prodotti giusti imparando ad ascoltare le risposte della propria pelle ai prodotti utilizzati. Sarà, infatti, proprio la pelle a riconoscere il prodotto più adatto a lei. Se dopo la detersione, non tira e non è lucida, il prodotto è quello giusto. Sappiamo che il collagene e l'elastina sono i principali responsabili dello svuotamento del viso, quindi una skincare routine antiage non può prescindere da prodotti a base di questi due ingredienti da utilizzare mattina e sera. I più indicati per rimpolpare sono i sieri perché stimolano l'idratazione profonda e hanno maggiore capacità di agire.

Ma un altro ingrediente che non può mancare nella “lista dei miracoli”, per una skincare routine finalizzata a rimpolpare il viso, è l'acido ialuronico che idrata e leviga. Un ulteriore aiuto lo si può trovare nella ginnastica facciale: ecco qui tre esercizi utili a rimpolpare il viso: per sollevare e definire gli zigomi e dare al volto un aspetto in generale più tonico e pieno si può eseguire un esercizio semplicissimo che prevede poche e veloci mosse. Posizionare gli indici nella zona degli zigomi. Spingerli verso l'alto sollevando la pelle e tornare alla posizione iniziale. Ripetere per due minuti. Altro esercizio utilissimo è questo: Mettere una mano davanti alla bocca, gonfiare le guance e trattenere il respiro per venti secondi. Rilassarsi facendo uscire l'aria. Ripetere per 10 volte e poi rifarlo alternando le guance. Ottimo anche l'eserci-

zio del palloncino. Mettere una mano davanti alla bocca, gonfiare le guance e trattenere il respiro per venti secondi. Rilassarsi facendo uscire l'aria. Ripetere per 10 volte e poi rifarlo alternando le guance. Ma anche un trucco ben fatto può aiutare a far apparire la pelle del viso più tonica e levigata. Una strategia temporanea ma molto utile per rimpolpare il viso, almeno otticamente, è il contouring.

Si tratta di una tecnica di make up che, manipolando luci e ombre, ridefinisce le forme del volto. Per il contouring si ricorre all'uso di illuminanti, bronzer, fondotinta e concealer. I prodotti vanno applicati sulle guance e sugli zigomi e poi sfumati. Così daranno un effetto lifting notevole e si potranno persino nascondere le rughe più sottili. Anche l'armocromia può aiutare a far apparire il nostro viso più tonico e luminoso, anche se solo transitoriamente.

Questa disciplina, infatti, suddivide le persone in quattro grandi gruppi che prendono il nome delle 4 stagioni e individua colori e sfumature che riescono ad adattarsi alla perfezione alle caratteristiche della pelle di ognuna di noi. Una volta individuata la propria stagione, se si vuole rimpolpare il proprio viso si può ricorrere all'armocromia per il make up, che aiuta a volumizzare le aree più cadenti o flaccide e a dare risalto ai nostri punti di forza. E, quindi, ce la possiamo fare anche senza ricorrere al bisturi. Per adesso.



## ● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●

EFFETTI DEL TRATTAMENTO OSTEOPATICO  
SUL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

La malattia da reflusso gastroesofageo (GERD) è prevalente in tutto il mondo e il carico della malattia sembra in aumento soprattutto negli USA e in Europa. La GERD è anche un fattore di rischio per lo sviluppo dell'esofago di Barrett e dell'adenocarcinoma esofageo che sono rari in Asia, ma in aumento nella popolazione occidentale.

I fattori chiave che portano alla GERD sono il rilassamento dello sfintere esofageo inferiore, l'inibizione del diaframma, l'accorciamento esofageo e un gradiente di pressione positivo tra lo stomaco e il lume della giunzione esofagogastrica. Oggigiorno, la GERD è classificata come erosiva o non erosiva, e i sintomi tipici sono rigurgito e/o pirosi, ma si possono riscontrare sintomi atipici extraesofagei, come tosse, respiro sibilante, laringite, sinusite, asma ed erosione dentale.

Le consultazioni osteopatiche riguardano principalmente problemi muscoloscheletrici, seguiti dai disturbi gastrointestinali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'osteopatia una medicina complementare e alternativa e suggerisce l'uso dell'osteopatia per i sintomi viscerali, nonché un approccio multidisciplinare ai pazienti. Le tecniche viscerali sono spesso utilizzate dagli osteopati con ottimi risultati.

Osservazioni cliniche suggeriscono che potrebbe esserci un legame tra GERD, dolore cervicale,

distonia e tensione attraverso i riflessi viscerosomatici mediante l'attivazione del nervo frenico. In diversi studi, l'innervazione frenica del diaframma e delle strutture addominali superiori è stata adottata come motivo per trattare il dolore al collo mediante intervento osteopatico viscerale in soggetti affetti da disturbi digestivi, mostrando risultati positivi nell'area del collo.

Va inoltre tenuto presente che l'esofago, lo sfintere e il diaframma sono costituiti da tessuti miofasciali, ed è noto che movimenti gentili, pressioni e stiramenti tendono a migliorare lo stato dei tessuti miofasciali in termini generali. Questi tre fattori che si attuano durante l'applicazione della tecnica manuale osteopatica, possono avere una certa influenza nel ripristinare la normale contrazione/rilassamento muscolare del diaframma, quindi la sua influenza sulla giunzione gastroesofagea nella patologia da reflusso.

Il trattamento viscerale osteopatico è in grado di diminuire la sensibilizzazione nei processi spinosi delle vertebre legate all'innervazione simpatica del colon. Sembra quindi che l'intervento manuale osteopatico, focalizzato sui disturbi viscerali dell'addome superiore, diminuisca la sensibilizzazione cervicale, oltre a migliorare la sintomatologia da reflusso.



## ● RUBRICA: LA GINECOLOGA RISPONDE ●

### LA VAGINITE: PRIMA O POI CE L'ABBIAMO TUTTE!

della Dr.ssa Monica Calcagni

La vaginite è un'infezione della vagina che può causare sintomi come prurito, bruciore, secrezioni anomale e dolore durante la minzione o i rapporti sessuali. Questa condizione può essere provocata da vari fattori, tra cui infezioni batteriche, infezioni fungine, parassiti, o squilibri ormonali.

Una delle forme più comuni di vaginite è la vaginosi batterica, causata da un'alterazione dell'equilibrio naturale dei batteri nella vagina. In condizioni normali, la flora vaginale è dominata dai lattobacilli, batteri benefici che mantengono un ambiente acido, ostile ai patogeni. Quando questi batteri diminuiscono, batteri nocivi come *Gardnerella vaginalis* possono proliferare, provocando sintomi come secrezioni grigiastre e maleodoranti. La candidosi vaginale è un'altra forma frequente di vaginite, causata dal fungo *Candida albicans*. Questo microrganismo è normalmente presente in piccole quantità nella vagina, ma può crescere eccessivamente in seguito a fattori come l'uso di antibiotici, che eliminano i batteri benefici, o cambiamenti ormonali legati alla gravidanza o all'uso di contraccettivi orali. I sintomi includono prurito intenso, bruciore e secrezioni bianche e dense, simili a ricotta. La tricomoniasi è una vaginite causata dal parassita *Trichomonas vaginalis*, trasmesso principalmente attraverso i rapporti sessuali. I sintomi includono secrezioni verdastre o giallastre, prurito, e un odore sgradevole. Questo tipo di infezione può essere asintomatica, rendendo la diagnosi e il trattamento più complessi.

Altri fattori che possono contribuire alla vaginite includono l'uso di prodotti irritanti come saponi profumati, lavande vaginali, spermicidi e l'uso prolungato di antibiotici. Inoltre, cambiamenti ormonali durante la menopausa possono ridurre i livelli di estrogeni, portando a una riduzione della lubrificazione vaginale e a un aumento della

vulnerabilità alle infezioni. La diagnosi di vaginite si basa su un esame clinico e su test di laboratorio delle secrezioni vaginali (tampone vaginale e/o cervicale). Il trattamento varia a seconda della causa. Per la vaginosi batterica, si utilizzano antibiotici specifici, come il metronidazolo o la clindamicina. La candidosi vaginale si tratta con antifungini, disponibili in forma di creme, ovuli o compresse. La tricomoniasi richiede un trattamento con metronidazolo o tinidazolo, che deve essere somministrato anche al partner sessuale per prevenire reinfezioni. La prevenzione della vaginite include buone pratiche igieniche, l'uso di biancheria intima di cotone, l'evitare lavande vaginali e prodotti irritanti, e la protezione durante i rapporti sessuali. Inoltre, mantenere un equilibrio della flora batterica vaginale attraverso una dieta sana e, se necessario, l'uso di probiotici, può aiutare a prevenire recidive. In conclusione, la vaginite è una condizione comune che può influenzare significativamente la qualità della vita. Una corretta diagnosi e trattamento, combinati con misure preventive adeguate, possono alleviare i sintomi e ridurre il rischio di complicanze a lungo termine.

E' importantissimo evitare il fai da te!

Rivolgetevi sempre ad un medico o chiedete consiglio al vostro farmacista ed eviterete spiacevoli complicazioni!

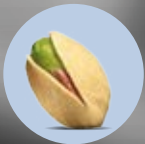


**SIKELIA  
CEUTICAL**

**EMUNDA®**  
CLEANSING BUTTER MAKEUP REMOVER

**SCOPRI LA RIVOLUZIONE  
DEL BURRO STRUCCANTE**

Nutrimiento e pulizia in un lampo!



OLIO DI  
PISTACCHIO



TERRA  
VULCANICA



OLIO DI  
MANDORLE  
DOLCI

99%  
NATURAL  
INGREDIENTS

NON POTRAI PIÙ FARNE A MENO

[sikeliaceutical.com](http://sikeliaceutical.com)

MADE IN ITALY



Vaso in plastica riciclata  
Recycled plastic vase



**GruppenFarma**  
Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

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

## Più di una farmacia

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

### Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

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



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

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

Seguici su Instagram @gruppofarma  
[www.gruppofarma.it](http://www.gruppofarma.it) - [www.gruppofarmastore.it](http://www.gruppofarmastore.it)



## ● RUBRICA: WEDDING ROOM ●

### UNIONE CIVILE: COME MI VESTO?

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

Dall'entrata in vigore della Legge Cirinnà (5 giugno 2016) migliaia sono le coppie dello stesso sesso che si sono unite civilmente hanno optato per organizzare una vera propria festa di nozze in stile tradizionale. Dalla scelta della location al banchetto, dall'intrattenimento alle bomboniere, gli eventi che celebrano l'unione di coppie di Lei/Lei e Lui/Lui, non recano differenze con gli altri matrimoni.

Ma c'è un'area di questo tipo di occasioni che viene gestita dai futuri sposi e spose in maniera assolutamente personale: il dress code. Non vi sono regole per la mise perfetta quando a dire "Sì" sono due Lei o due Lui. Per la coppia che condivide i medesimi gusti, la scelta dell'abito è spesso coincidente, il più delle volte identico in tutti i dettagli e racconta l'intesa assoluta. L'effetto è, senza dubbio, molto armonico soprattutto quando la coppia ha una costituzione fisica simile. La scelta dell'abito avviene in maniera assolutamente involontaria perché – dicono queste coppie – "ci piacciono le stesse cose".

Se la tradizione prevede abito bianco per Lei e completo scuro per Lui, nelle unioni civili al femminile la scelta è molto varia. Prevale la tradizione classica con una creazione total white dal sapore romantico: corpetto stretto in vita, ampia e lunga gonna a campana, ricami, pizzi ed il tradizionale velo tra i capelli.

Dall'abito "a meringa" alla creazione minimal, l'importante è il colore: bianco candido. Ma le nubende hanno diverse possibilità sia per stile che per colore. Dal completo taglio smoking bianco

all'abito lungo nei colori pastello. I dettagli danno il tocco finale sulla scelta: acconciatura, trucco, accessori e bouquet per due. Nelle unioni civili non vi sono regole precise, ma non va dimenticato che l'eccessiva originalità non valorizza. Va tenuto sempre a mente che si tratta di una cerimonia.

Per il giorno del "Sì" di una coppia Lui/Lui, la tendenza classica del completo scuro rimane con l'aggiunta di indicativi dettagli personalizzati, spesso con richiami rainbow. Gli outfit di una coppia di sposi – nella media – attingono a stili d'antan: completi dal taglio classico realizzati con tessuti pregiati quali taffetà, damaschi e broccati recano dettagli preziosi come splendenti gemelli e spilloni da cravatta. Dai colori scuri a quelli pastello come il grigio perla, il rosa antico e l'azzurro. Il completo per la coppia attinge a tutti i colori dell'arcobaleno.

L'importante, per tutte e tutti, che la scelta sia personalizzata e rappresenti appieno il proprio amore e la raggiunta felicità.



# Corso Make-up

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

**23-24**  
Giugno

**FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP**

**14-15**  
Luglio

**STORIA DEL TRUCCO**

**23-24**  
Settembre

**MODA, STILE E SFILATE**





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

## DRAG QUEEN E COMUNITÀ LGBTQI+

di Karma B

Mentre le persone omosessuali, lesbiche, intersex, transgender, sono sempre esistite, la loro società e il relativo concetto di comunità sono un fenomeno relativamente recente.

Solo verso la fine del XIX Secolo nasce la così detta Bar Culture, ovvero la nascita e la diffusione di luoghi di ritrovo dove queste realtà possono trovare spazio e visibilità.

Molti di questi locali organizzavano già spettacoli Drag, molto graditi a tutti i tipi di pubblico, anche quello etero che accorreva sempre numeroso.

Questi show assumono quindi dall'inizio una doppia valenza culturale e sociale, sono sia un elemento centrale nella costruzione del senso di comunità LGBTQI+, sia un gesto di sfida alle convenzioni come piace definirli a noi: sono il dito medio puntato in faccia al perbenismo.

Non stiamo parlando quindi di semplice intrattenimento, ma di momenti fondamentali nella costruzione di un'identità comunitaria, qualcosa che ha a che fare con l'affermazione di sé. La rivendicazione dei propri diritti, l'orgoglio di essere se stessi.

Questo è avvenuto allora e continua ad avvenire adesso proprio grazie all'ostentazione spesso strumentalizzata e osteggiata anche all'interno delle comunità LGBTQI+.

Ma farlo voleva semplicemente dire essere consapevolmente e orgogliosamente appariscenti: rendere visibili.

In questo senso, le Drag Queen sono state definite dagli albori della comunità, uno specchio in cui la comunità stessa poteva riflettere la propria identità come in un grido che era stato troppo a lungo compresso.

Naturalmente, tutto ciò che diviene visibile diventa anche un bersaglio ed è in questo discrimine che avviene il passaggio tra essere socialmente visibili e politicamente attivi, ma questa è già un'altra storia.







## ● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

### GIUGNO, IL MESE DEI PRIDE

di Adriano Bartolucci Proietti

Per conoscere la storia del "Pride Month" dobbiamo ricordare i moti di Stonewall da cui tutto ebbe inizio. Siamo nel 1969 a New York quando la comunità LGBT che frequentava il bar "Stonewall" si ribellò all'ennesimo raid della polizia che torturava la comunità con pestaggi continui. Da qui un'ondata globale di proteste e partecipazione che videro nascere l'anno dopo (1970) la prima parata del Pride per ricordare quanto accaduto l'anno prima. Da allora non ci siamo più fermati. Nel 1999 fu Bill Clinton a proclamare ufficialmente giugno il Gay and Lesbian Pride Month, nel 2011 Obama lo ribattezzò "LGBT Pride Month" per poi diventare nel 2021, con Biden **giugno come il mese dell'orgoglio LGBTQIA+. Un nome sempre più inclusivo rispetto all'ampia gamma di sfumature che caratterizza la nostra comunità.**

**Il Pride Month è un momento non solo di celebrazione ma soprattutto di rivendicazione del percorso storico che la comunità ha fatto e che continua a fare per il raggiungimento dell'uguaglianza e della parità dei diritti.**

Tanti i paesi del mondo dove oggi si celebra con eventi, concerti, workshop, festival e iniziative varie che culminano nella parata del Pride che come sappiamo quest'anno a Roma si terrà il 15 giugno.

Questo mese, per noi di Gaycs, Lgbt Aps sarà anche un momento di grande lavoro che ci vedrà impegnati come sempre nella trasmissione Il Salotto di RID, Bevendo un COCKTAIL, nella definizione della 5a edizione di FLAG, il Festival del Cinema, della Letteratura e del Teatro Arcobaleno, nell'organizzazione della 10a edizione degli Italian Gaymes nonché alla 3a edizione dei Rainbow Awards con cui chiuderemo l'11 novembre le attività dell'associazione.

Ovviamente siamo aperti a ogni forma di collaborazione per migliorare le nostre iniziative ed è per questo che siamo aperti a tutti. Scriveteci a [info@gaycs.org](mailto:info@gaycs.org) perché partecipare significa esistere e quindi vivere.

Buon mese del Pride a tutti!



# IL LOOK DI



Modella:  
Dr.ssa Monica Calcagni,  
ginecologa e speaker di RID 96.8 FM

Stylist:  
Giulia Ferri e Margherita Rossi  
GIUMA  
laboratorio sartoria artigianale



Spolverino in misto seta stampato multicolor con pantalone palazzo e top in tulle lavorato a rose. Design originale Giuma Artelier.



Spolverino multicolor con pantalone palazzo e top giallo lurex in lycra. Design originale Giuma Artelier.

LIFESTYLE & GLAMOUR



Kaftano in morbido jersey lurex impreziosito da ricamo metallico sullo scollo squadrato. Design originale Giuma Artelier.





Giacca in seta intarsiata e ricamata, double face nero e oro. Design originale Giuma Artelier.



LIFESTYLE & GLAMOUR



Giacca lunga in seta damascata su pantalone palazzo in seta jacquard verde, top nero in tulle lavorato a rose. Design originale Giuma Artelier.



Giuma - laboratorio sartoriale artigianale a conduzione familiare, che si tramanda da generazioni fin dai primi del 1900... Esaltiamo la bellezza di ogni donna, specializzandoci sul capo su misura. Ci distinguiamo in ugual misura con professionalità e qualità anche sulla prototipia, la brandizzazione e le piccole produzioni.

**Info** 3382139142

**Email** giuliaferri64@gmail.com

**Ig** giuma.artelier

RII DONNE DI OGGI Business & Life



# MOKU

SUSHI RESTAURANTS ROMA & SARDEGNA

*Sushi Calls, we answer*



ROMA- PONTE MILVIO | VIALE DI TOR DI QUINTO, 29 | 06 2097 6227

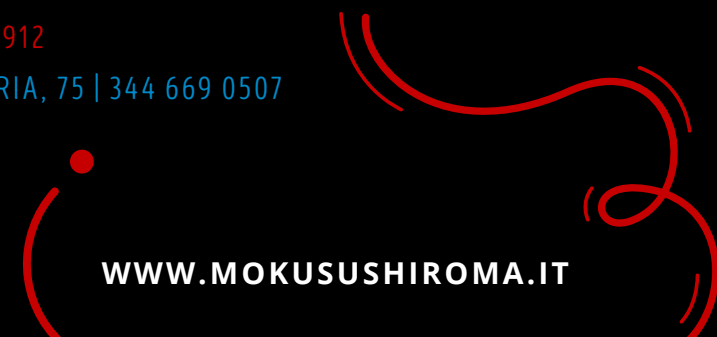
ROMA- OSTIA | VIA ISOLE DEL CAPO VERDE, 153 | 06 8934 2176

ROMA- TIBURTINA | VIA TIBURTINA 432 | 06 4353 1912

SARDEGNA- CANNIGIONE | VIA LUNGOMARE A. DORIA, 75 | 344 669 0507

**MOKU SUSHI**  
RESTAURANTS

[WWW.MOKUSUSHIROMA.IT](http://WWW.MOKUSUSHIROMA.IT)





● ESCI CON RID ●

## GIUGNO, È TEMPO DI USCIRE...O DI ENTRARE?

di Francesca Silvi

Giugno è un mese ricco di eventi e spettacoli all'aperto, a proposito di questo voglio iniziare la mia rubrica, parlando proprio di uno dei luoghi più magici di Roma: le TERME DI CARACALLA.

Torna alla grande il CARACALLA FESTIVAL 2024, il cartellone estivo del Teatro dell'Opera di Roma che si svolge dal 3 giugno al 10 agosto, nei suggestivi spazi delle Terme di Caracalla. L'arena con 4500 posti e il Teatro del Portico, nell'area del cosiddetto tempio di Giove, quest'anno accolgono nuove e differenti esperienze artistiche, tra cui: il ritorno di Roberto Bolle, il grande cinema di Walt Disney con le musiche eseguite dal vivo, l'omaggio ai cent'anni della Rhapsody in blue di Gershwin con Wayne Marshall, le grandi voci della lirica e le Star del Pop come Ornella Vanoni, John Legend, Fiorella Mannoia, Francesca De Gregori e molti altri.

Se invece il mare per voi è ancora un miraggio lontano, potete fino al 21 giugno visitare la mostra personale SALSEDINE di Valeria Magini a cura di Velia Litteria con testo critico di Fosco Vulicevic. È una mostra che celebra l'essenza del mare attraverso i lavori della giovane artista. Il pubblico è trasportato in un viaggio emozionante e profondo tra le onde e le sue sfumature. I dipinti, sono rappresentazioni che profumano di sale e libertà, offrendo al pubblico una prospettiva unica e intima sulla sua vita vissuta o immaginata, intrisa

di emozioni, riflessioni e memorie. Dove? A Roma, alla Galleria Pavart in Via Giuseppe Dezza 6/B.

Concludo con il METEORE FEST, un Festival gratuito di trasformazione sociale e culturale. Come affermano i curatori Carlo S. Battisti, Nicola Brucoli e Federico Sacco: "Meteore Fest è un'esperienza che attraversa lo spazio il tempo e i corpi, si stratifica nei luoghi che lo ospitano, così come nelle menti di chi vi partecipa. Meteore non si limita alle performance o ai dibattiti, ma vuole svilupparsi negli spazi interstiziali, nei momenti tra un happening e l'altro, nei rapporti umani che offrono l'opportunità di trasformare l'ordinario in straordinario, per ripensare gli ambienti comuni attraverso la scia del pensiero queer". Il Programma di Roma verrà svolto in Via Giuseppe Arimondi 3.

Non mi resta che augurarvi un buon inizio estate!



● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

GIUGNO 2024

di Giorgia Conteduca

LIFE STYLE & GLAMOUR



**ARIETE** Un leggero calo di energia potrebbe caratterizzare questo mese: non colpevolizzatevi, perché i momenti di pigrizia sono pause di riflessione spesso foriere di nuove idee!



**TORO** Potrete ancora godere di ottime occasioni specialmente in campo professionale, ma solo a costo di cambiamenti, decisioni rapide e una velocità di movimento che non vi sono molto congeniali.



**GEMELLI** I vostri desideri saranno un tantino sfrenati e ambiziosi. Potrete permettervelo, purché siate costanti e tenaci, utopistæ ma realistæ e selettive in amicizia.



**CANCRO** L'estate è la vostra stagione: le vacanze, il mare, il cielo stellato... la possibilità di incontri romantici. Preparatevi a sognare, perché tutto può succedere!



**LEONE** Potrete tirare un sospiro di sollievo e riprendere a ruggire ma non strafate: i pianeti sono in movimento e niente dura per sempre nel bene e nel male.



**VERGINE** È il momento di contare più sul sentimento che sulla ragione, più sull'intuizione che sulla logica. Male che vada saprete trovare una di quelle soluzioni tecniche che vi piacciono tanto.



**BILANCIA** A inizio mese una comunicazione più fluida e costruttiva del solito vi farà fare chiarezza su cose in sospeso e definire meglio una propria esigenza. Non tergiversate.



**SCORPIONE** Non raccogliete provocazioni e predisponetevi alla calma interiore perché se aspettate fine mese affrontare qualunque scaramuccia sarà un gioco da ragazza.



**SAGITTARIO** Sarete costrette a guardarvi dentro e interrogarvi su ciò che vale veramente la pena portare avanti. Anche un saldo e sano ottimismo può concedersi qualche dubbio..



**CAPRICORNO** Questa volta vorreste essere più fiduciosæ e ottimistæ. Mettetevi, dunque, nei panni dell'altræ, non irrigiditevi su posizioni preconcepite e sorridete un po' di più!



**ACQUARIO** È arrivato il momento di prendere una decisione e avrà tutte le caratteristiche che piacciono a voi: equilibrata ma controcorrente, capace di sorprendere ma senza creare rotture.



**PESCI** Una diffusa e velata tristezza potrebbe rendervi più seducenti che mai, belle e tenebrose, affascinanti e un po' maledette. Ma senza esagerare, perché se ci credete troppo finirete col deprimervi sul serio.





DEROMA

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 6936 9190

+39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI

DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA



# Estate da...Re!

[www.realsportingvillage.it](http://www.realsportingvillage.it)



  
**Real**  
Sporting Village



**Info 06 664 115 85**  
**Eventi 329 0534104**  
**VIA LICIO GIORGIERI, 50**  
(VIA AURELIA - USCITA 1 GRA)

segui su

