

• DONNE DI OGGI •

Business & Life

SETTEMBRE 2024

euro 2,50

Business
Mamme & Solidarietà
Arte e Cultura
Salute & Wellness
Lifestyle & Glamour



Intervista a
FIORETTA MARI

96.8 FM
RID



**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

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



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



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



- **MEGASTORE TIBURTINA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Tiburtina, 1097 - (800m entro il GRA) - Tel. 06.415351 - **Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP**
SERVICE - RICAMBI Orario Lun-Ven 8:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00 - Sab 8:00 - 13:00
- **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 NOMENTANA / 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

Direttore responsabile: Elena Rossi

Editrice: Michelle Marie Castiello

Tipografia: Plan-ed

via Pietro l'Eremita, 1

Tel: 06.85.59.404

Email: info@plan-ed.it

www.plan-ed.it

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Collaborazione Art Director: Massimo Agostini

Impaginazione: studiograficoagostini.com

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito www.rid968.com

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

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

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

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

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

Studio grafico Agostini
grafica
creator@rid968.com

Claudia Manconi
Social Media Manager
social@rid968.com

Beatrice Manocchio
Redazione
desk@rid968.com
331 3818828

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

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

LEZIONI D'AMORE

GIOVEDÌ DALLE 17:00 ALLE 19:00

CON LA PSICOLOGA
ANTONELLA ELENA ROSSI

L'amore è la linfa della vita, ma che cosa accade se lo viviamo in modo sbagliato, esagerato, distorto senza saperlo comunicare, insomma senza il giusto approccio psicologico? Ci pensa la psicologa Antonella Elena Rossi ad orientarvi nella tempesta emotiva che questo straordinario sentimento può comportare.

Come? Con il nuovissimo programma "Lezioni d'Amore", esclusiva assoluta dai microfoni di RID, una "casa del cuore" che fa bene al cuore, uno spazio radiofonico per darvi consigli e suggerimenti ascoltando i vostri dubbi e le vostre paure, curando la vostra comunicazione in materia di amore a relazione. Impareremo a vivere l'amore nel migliore dei modi possibili. Vi aspettiamo!



PERCHÉ SCEGLIERE RID

Focus al **FEMMINILE** la Donna è il motore del mercato

35 min consecutivi di ascolto **streaming**

Speaker **esperti** del settore di cui parlano

Pubblico dai 35 ai 65 anni
(donne 60% - Uomini 40%)

Iscritta al **Business Network International**

Copertura a 360°, **FM, DAB, streaming, app, social e magazine**. Pubblicità deducibile al 100%



Sin dal 1875 nel centro storico di Roma

Aziende Alberghiere Bettoja S.p.A. Via Cavour 18, 00184 Roma

+ 39 06 46205689

booking@bettojahotels.it



**HR BETTOJA
HOTELS**

#thinkinpink DA NOI A VOI...



Cari amati lettori,

buon inizio anno! Voi direte, che si sia impazzita la Pinkeditor? Invece no! Perché, almeno per me, il vero cambiamento parte da settembre! In radio questo aspetto viene molto sentito, tanto è vero che la prima settimana dell'inizio stagione è sempre vissuta con grande entusiasmo ed energia! Questo perché, essendo RID una "big family", è un po' come se ci fosse una reunion, ci si rivede dopo le vacanze estive, ci si abbraccia e ci si racconta. Inoltre, per me, personalmente e come editrice è una settimana importantissima, durante la quale lancio le nuove trasmissioni con professionisti che diventano speaker creati da me. In fondo, sono una talent scout e vedere che questa dote ereditata da mio padre funziona, mi rende fiera e mi fa sentire la presenza sempre costante di lui, di mio papà, che mi continua a guardare e a controllare;) da lassù. Spero - anzi ne sono certa - che sarà una stagione unica ed esplosiva perché ho finalmente creato il palinsesto che da tanto tempo avevo in testa unendo anche alla sede di Roma di RID quelle di Napoli e Milano.

Buona partenza a tutti e, mi raccomando, in macchina c'è solo una Radio da memorizzare sul tasto numero 1: RID 96.8 FM o DAB RID 968!

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Cari lettori,

eccoci qui, pronti a ripartire con quel normale e, diciamo pure, del tutto usuale languore da fine vacanze che ci portiamo dentro ma anche con la voglia di fare che ci riserva la nuova stagione.

A proposito di novità stagionali, ne abbiamo delle belle che siamo certe/i potranno soddisfare i vostri gusti e "sfamare" le vostre curiosità. Perché, se come si dice, i colori portano appetito e ci mettono il buon umore, con questa Rivista vi aspetta un piccolo arcobaleno!

Poco più di un anno fa ho iniziato il mio viaggio con RID definendomi una "raccoltrice" di perle, quando per la prima volta mi sono trovata per le mani i contenuti degli autori, articoli e approfondimenti che non facevo altro che unire e abbellire per quello che potevo per farne una collana. Ecco, anche dopo un anno l'emozione resta la stessa, anzi devo dire che è crescente. Oggi sarebbe davvero difficile portare al collo un "gioiello" di questo tipo: le nostre perle si sono moltiplicate, hanno acuito la loro lucentezza dei contenuti e sono il riflesso - nella versione leggibile - del ricchissimo palinsesto voluto dalla vulcanica #pinkeditor!

Sono davvero onorata di poter intraprendere questo inizio di stagione con Firme di professionalità e spessore che spaziano dal business alla solidarietà, dallo spettacolo alla cultura e la politica, dalla salute alle ultime tendenze in fatto di moda, stile e social media, per poi viaggiare attraverso la night life, i diritti e pari opportunità, lo sport e lo spettacolo e tantissimo altro ancora!

Questo universo per il quale ci impegniamo con passione è per tutti voi... da scoprire e gustare ovunque vi troviate per accompagnare - rigorosamente con stile e pure con una buona dose di allegria - il vostro rientro.

Buona lettura e buona ripresa!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI

INDICE

PAG. 14 IL PERSONAGGIO

Intervista a Fioretta Mari

PAG. 16 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

Economia Circolare: la chiave per un futuro sostenibile e competitivo

PAG. 17 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

Spettacolo dal vivo Regione Lazio 2025

PAG. 18 RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS

Intervista a Alessandra Scapin

PAG. 20 RUBRICA: BUSINESS & SOUL

Quello che non sapete sulla Mindfulness Eating

PAG. 21 RUBRICA: RID A CONFRONTO

Vite strappate: ordinaria realtà del fenomeno femminicidio

PAG. 25 RUBRICA: AID

Ripartiamo!

PAG. 26 RUBRICA: GIUSTIZIANIMALE

i diritti degli animali ai microfoni della radio

PAG. 28 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

Consigli dalla Regia

PAG. 29 RUBRICA: JULIA RISPONDE

Riniziare

PAG. 33 RUBRICA: TEEN IN RADIO

Fare scuola con passione, appassionando...

PAG. 35 RUBRICA: LEZIONI D'AMORE

Una "casa del cuore" che fa bene al cuore

PAG. 38 RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID

Superstizioni

PAG. 40 RUBRICA: RID IN MUSICA

La Réunion degli Oasis, un ritorno al passato o un nuova vita per i fratelli Gallagher?

PAG. 41 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA

Romaeuropa Festival

PAG. 42 RUBRICA: GLAM TUNE

Festival di Venezia 2024: Inizio Spettacolare tra Grandi Ritorni e Nuove Sorprese

PAG. 43 SOCIAL VIBES

5 idee per ripartire alla grande sui Social dopo il periodo estivo

PAG. 46 RUBRICA: I PERSONAL TRAINER RISPONDONO

Dieci consigli per iscrivervi in palestra

PAG. 47 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

L'acqua

PAG. 48 RUBRICA: HOLISTIC

Respirare meno per vivere meglio: i benefici dello yoga e le conferme della scienza

PAG. 49 QUESTIONE DI PALLE

Cosa ci rimane delle Olimpiadi di Parigi 2024?

PAG. 50 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE

Dorsalgia: riduciamone i sintomi e preveniamo le cause con l'osteopatia

PAG. 51 RUBRICA: A TUTTA SALUTE CON IL DR. PINK

Studiamo la nostra pelle per capire quanto è inquinato l'ambiente in cui viviamo

PAG. 54 RUBRICA: WEDDING ROOM

A Passi di Wedding

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

Cambiare

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

Torna Flag, il Festival Culturale più Queer della Capitale

PAG. 58 IL LOOK DI RID

PAG. 60 RUBRICA: A TUTTO TRASH

Le cose più trash che si possono verificare ad un matrimonio

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





IL FUTURO È **DIGITALE**

Scopri di più su mediadab.eu

800-681627



SERVIZIO NCC SHUTTLE

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

RECAPITI URGENTI

06.87880632 - 342 5392777



INFO & PREVENTIVI

athenaromalimousine.info@gmail.com

PRENOTAZIONI

athenaromalimousine.booking@gmail.com

SITO WEB

www.athenaservices.it



● IL RACCONTO ESCLUSIVO DI FIORETTA MARI ●

MATURITÀ E GENEROSITÀ NELL'ARTE

Una Vita infuocata di una Passione che non si estingue

di Elena Rossi

La passione e l'impegno sviluppati su un talento innato han reso la sua interpretazione inconfondibile dagli arbori della carriera di attrice, portandola a recitare al fianco dei più grandi maestri del teatro e del cinema italiano e internazionale. Inconfondibile è anche il timbro della sua voce "Regina", uno strumento con il quale esternare arte ed emozioni nel piccolo e nel grande schermo. Un dono da insegnare e trasmettere.

Attrice e direttrice artistica, Fioretta Manetti, in arte **Fioretta Mari** è rinomata anche per il suo ruolo di insegnante di dizione e recitazione nel Programma Tv Amici, dove ha concorso a formare e lanciare numerosi attori dai quali non sempre, però, ha ottenuto la dovuta gratitudine. Tra i suoi grandi successi, il musical Menopause, con Marisa Laurito, Marina Firdaliso e Manuela Metri, il recentissimo successo di Donnacce con Patrizia Pellegrino e Blas Roca Rey e ancora, il successo mondiale per Netflix Ricchi a tutti i costi



Fioretta Mari con la figlia Ida Elena

Perché, se ce la metti tutta, niente al mondo potrà spegnere la passione che alimenta e accompagna sempre questo mestiere incredibile!

con Christian De Sica e Angela Finocchiaro e la pellicola Alberto Sordi Secret che racconta l'infanzia e l'adolescenza del grande attore. Recentemente, l'11 agosto, ha ricevuto in Sicilia il Premio alla Carriera in occasione del Premio Taormina Gold 2024, il 2 settembre ha partecipato ad una grande manifestazione ad Agrigento organizzata da Felice Cavallaro insieme all'amata Giusy Buscemi.

In oltre 70 anni di questa sfavillante carriera, con ironia e disinvoltura, ma anche con uno sguardo velato da una certa malinconia dovuta dalla perdita di George, il suo amato chihuahua, il "piccolo principe" con cui ha condiviso una vita, questa straordinaria artista si racconta a Donne di Oggi.

Proprio in concomitanza con il lancio del programma "A pranzo con RID" dedicato a tv e cinema che si arricchisce esplorando e raccontando il doppiaggio, siamo fieri di aprire la nuova stagione con la sua testimonianza. Con l'incoraggiamento indirizzato alle giovani aspiranti attrici: quello di superare le difficoltà e le delusioni, continuando a credere fermamente alle proprie capacità e ai propri sogni.

Partiamo dall'infanzia, chi è la Fioretta bambina?

"Una bambina intelligente, più della media e spensierata....".

Cosa è cambiato da allora in Fioretta?

"Ho cominciato a tre anni, sono stata la prima interprete di Porta un Bacio a Firenze ed è stata tutta un'ascesa. Appartengo ad una famiglia così importante che è stato naturale, i miei erano grandi artisti che mi hanno portato sempre a migliorare e salire sulle alte vette dell'arte!"

Da Vittorio Gassman a Madeleine Renaud a Nino Manfredi, Ugo Tognazzi e moltissimi altri ancora, quale il maestro che ti ha ispirato e portato ad insegnare?

"Mia madre, Franca Carrara e Tuti Ferro".

Quanto ti manca oggi Amici, cosa hai amato e cosa ti ha profondamente deluso?

"Ho amato tutto e tutti. Di Amici, quello che mi dispiace, è che i ragazzi non conoscano la magia delle tecniche recitative".

In che modo l'età matura ti cambia nell'arte e nella professione?

"Senti che non devi perdere tempo! Sono una madre orgogliosa di mia figlia Ida Elena, una grande cantante celtica che vive in Germania. Mia figlia ha scelto di affermarsi per la sua voce e talento straordinari fuori dall'Italia, senza essere condizionata dalla mia figura artistica, una scelta che ho appoggiato e condiviso".

Quali sono i Progetti per l'Autunno 2024?

"Vorrei aiutare i grandi talenti come ho cercato di fare fino ad oggi, riprendere a teatro il musical italiano "My Fair Lady" con Simona Autieri e la regia di A. J. Weissebard, poi tanti altri impegni e speriamo tanta salute!"



Quale il messaggio che vuoi rivolgere alle nostre lettrici, in particolare, alle giovani appassionate che si accingono alla recitazione o al doppiaggio e per le quali sei un'icona?

"Se scegliete di fare questo mestiere, niente potrà spegnere il fuoco che avete dentro e solo il vostro lavoro potrà tenerlo vivo!"



● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

ECONOMIA CIRCOLARE: LA CHIAVE PER UN FUTURO SOSTENIBILE E COMPETITIVO

di Lucia de Grimani

Oggi più che mai, trattare i temi della sostenibilità è diventato fondamentale per il futuro delle imprese e della società nel suo complesso. Comprendere a fondo come funzionano i principi della sostenibilità non è solo un dovere etico, ma rappresenta anche un'opportunità strategica per ripensare il proprio lavoro e il proprio business. Adottare pratiche sostenibili e integrarle nel modello di sviluppo aziendale può offrire un vantaggio competitivo significativo rispetto a chi non lo fa, permettendo di rimanere all'avanguardia in un mercato sempre più orientato verso il rispetto dell'ambiente e l'efficienza delle risorse. L'economia circolare è un modello economico innovativo che mira a superare i limiti del tradizionale sistema lineare "prendi, produci, smaltisci".

Invece di fare affidamento su un ciclo di vita breve e sull'uso intensivo delle risorse, l'economia circolare si concentra sulla riduzione degli sprechi e sul mantenimento del valore dei materiali il più a lungo possibile. Questo approccio si basa su tre principi fondamentali: progettare i prodotti per essere più durevoli e facilmente riparabili, riutilizzare i materiali all'interno del ciclo produttivo e rigenerare i sistemi naturali attraverso pratiche sostenibili. I vantaggi dell'e-

conomia circolare sono molteplici e toccano sia l'ambiente che l'economia. Dal punto di vista ambientale, questo modello riduce significativamente la quantità di rifiuti inviati in discarica e diminuisce l'inquinamento, conservando al contempo le risorse naturali. Inoltre, contribuisce alla riduzione delle emissioni di gas serra, poiché limita la necessità di produrre nuovi materiali, spesso responsabile di elevate emissioni di CO2.

Sul fronte economico, l'economia circolare può stimolare l'innovazione, aprire nuovi mercati e creare posti di lavoro, soprattutto in settori emergenti come il riciclaggio, la riparazione e il riutilizzo. Le aziende che adottano questo modello possono ridurre i costi operativi e migliorare la loro competitività, beneficiando di una maggiore efficienza nell'uso delle risorse.



● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●
SPETTACOLO DAL VIVO REGIONE LAZIO 2025

di Valentina Olla

Per chi torna e per chi parte (c'è anche chi riparte), quindi, anche mentre si disfa la valigia o si fa il check in, da non perdere è l'opportunità di presentare progetti di spettacolo dal vivo in tutte le sue forme con Spettacolo dal Vivo Regione Lazio 2025, III finestra per i progetti triennali ammessi al bando 2022.

Bisogna monitorare il sito della Regione Lazio o direttamente LazioInnova e magari, con l'occasione, accreditarsi su Gecoweb, lo strumento online per presentare le domande. La finestra di apertura del bando è abbastanza ristretta ed il formulario per la presentazione delle domande è piuttosto articolato, ovvero per utenti esperti. Non dimenticate di dotarvi di firma digitale del rappresentante legale dell'organismo produttore perché è indispensabile in fase di compilazione domanda.

Il progetto deve essere inedito e rispondere a tutta una serie di requisiti specifici indicati nella determina che verrà a breve pubblicata sui siti sopra citati.

Quest'anno sono stati 80 i progetti ammessi a finanziamento con il Fondo Unico Regionale 2024 dello Spettacolo dal vivo, per complessivi 2 milioni e 432.842 Euro.

Con l'approvazione della graduatoria dei progetti triennali sono stati assegnati i contributi per l'annualità 2024 (seconda annualità) a 50 progetti, grazie ai quali è stato messo a punto anche per quest'anno un calendario ricco di eventi e iniziati-

ve che abbraccia tutti i linguaggi dello spettacolo, promuovendo anche la conoscenza e la valorizzazione del patrimonio culturale e paesaggistico del Lazio.

Per quanto riguarda i progetti annuali, sono stati sostenuti complessivamente 30 progetti di cui 19 sono produzioni di spettacolo dal vivo, destinate alla creazione artistica e all'allestimento tecnico di eventi di teatro, danza e musicali, con debutto nel Lazio e repliche nella Regione; finanziate inoltre orchestre ed ensemble musicali, progetti per favorire l'accesso dei giovani allo spettacolo dal vivo in collaborazione con scuole e università ed attività inerenti l'educazione e la formazione musicale, teatrale e coreutica.

Il consiglio che do è sempre quello di provare a presentare i propri progetti, almeno intanto si prende confidenza con lo strumento di presentazione. Ciao alla Olla, sintonizzatevi il venerdì mattina che entro ancora più nel dettaglio all'interno del programma Donne Di Oggi, ovviamente, solo su RID 96.8 FM!





● RUBRICA: GIOVANI E BUSINESS ●

**CREDIAMO IN NOI STESSE,
LA PRIMA REGOLA PER FARE IMPRESA**

Parola della Top Manager Alessandra Scapin

di Beatrice Manocchio

“Mi piace pensare che la mia storia possa dare fiducia alle giovani donne che cominciano la loro carriera: una donna può farcela in qualsiasi carriera se lo vuole, se accetta le regole del gioco e se crede in sé stessa”, così Alessandra Scapin, la protagonista della rubrica “Giovani e business”, ha conquistato il titolo di donna Top Manager, diventando direttore marketing di un’azienda di stampo internazionale leader nel settore dell’undercarriage.

La voglia di crescere e di affrontare le sfide è nel suo DNA in quanto figlia di Ugo Scapin, noto imprenditore padovano.

Laureata in Marketing Management a Milano alla Bocconi, università nota in tutto il mondo per formare i migliori manager del futuro, Alessandra ha voluto raccontare la sua esperienza

professionale e il suo punto di vista riguardo al divario tra uomo e donna nell’ambito lavorativo.

Nominata Top Manager Under 35, cosa ha rappresentato per te ricevere tale premio in una società in cui è ancora presente il divario tra uomo e donna?

“Stando alle statistiche del Global Gender Gap Report 2022, solo il 12% dei professionisti è rappresentato da donne. In Italia, la differenza salariale tra uomini e donne, a parità di livello e di mansioni, nel 2019 ha registrato un calo dall’8,8% al 7,4%. Siamo tra i peggiori in Europa. Più le donne hanno un livello di studio alto, più il divario aumenta. Una notizia che non ci fa per niente onore e che ci fa comprendere quanto la strada da percorrere verso l’uguaglianza di genere sia



ancora molto lunga e irta di ostacoli. La situazione peggiora quando si hanno figli. La donna è ancora vista come ingombrante nel momento in cui diventa madre. Quindi, ricevere questa nomina è stato sicuramente bello e appagante ma vorrei vedere meno “titoli” e più fatti concreti. Raggiungere la parità di genere significa eliminare ogni forma di discriminazione contro le donne e le ragazze che lede la loro libertà”.

Il tuo percorso di studi e lavorativo si è mai verificata una situazione in cui hai pensato di non essere alla pari di un tuo collega maschio?

“Quando ero più giovane e immatura sì, poi negli anni ho sviluppato una certa consapevolezza nelle mie capacità e mi sono resa conto che con l’impegno, la costanza e la perseveranza di possono raggiungere tutti gli obiettivi che ci prefiggiamo”.

Su cosa, secondo te, si contraddistingue una donna da un uomo nell’ambito lavorativo?

“Credo che nelle donne troviamo delle caratteristiche che possono fare la differenza su benessere, clima e produttività aziendale. La prima è l’empatia, l’“emotività” delle donne è da sempre stigmatizzata sul lavoro, accusata di aumentare la complessità e di fare spazio a informazioni considerate improduttive o di difficile gestione. Se siamo tutti d’accordo, che saper vedere e saper reagire alle emozioni migliora la qualità della vita e del coinvolgimento delle persone, allora “comportiamoci di più come delle donne”. La seconda è la visione. Le donne colgono meglio i dettagli intorno a loro e le cose più vicine. Una donna, mentre si dirige da qualche parte a fare qualcosa, non può fare a meno di notare una miriade di dettagli, alcuni dei quali la spingeranno a fare delle altre cose lungo la via, ritardando il raggiungimento dell’obiettivo originario

ma aggiungendovi risultati di contorno. C’è infine un insieme di competenze che riguarda la capacità di “far lavorare (bene) gli altri”. In una nota ricerca fatta da Popper e Mayselless, queste capacità appaiono chiaramente somiglianti a quelle genitoriali. Secondo un recente articolo di McKinsey, solo il 30% dei dipendenti conosce i propri punti di forza e solo il 17% li porta con sé al lavoro. Un buon leader, proprio come una madre, secondo Popper e Mayselless, sa vedere interamente le proprie persone, sa fare spazio a tutti i loro talenti, sa quanto sia efficace mostrarsi a sua volta e guidare con l’esempio, sa che i ruoli non sono cappelli che si mettono e si tolgono ma parti di noi, e in ognuno possiamo portare tutti noi stessi. Se lo sapranno fare e sapranno dimostrare che “funziona”, libereranno la possibilità delle persone intorno a loro di farlo a propria volta, quintuplicando (letteralmente) capacità ed energie”.

Prossimi progetti?

“Zero e lo dico con grande sollievo e serenità. Da qualche anno ho iniziato a praticare mindfulness per dare più consapevolezza al momento presente. Ora mi sto concentrando su ciò che mi fa stare bene ora. Il valore delle piccole cose si può incontrare proprio nella quotidianità, che non siamo abituati né ad osservare né a percepire, ma che ci passa davanti agli occhi milioni di volte. È importante continuare a sognare, ma poi ricordati anche di passare all’azione senza cadere nella trappola dell’overthinking, quella situazione in cui vai in overdose di pensieri e ti paralizzi. Il mio progetto più grande attualmente è imparare a vivere il mio presente”.

Un messaggio ai nostri lettori

“Parlo di un argomento che mi sta molto a cuore, perché se me l’avessero detto anni fa avrei sicuramente vissuto con meno ansie. Viviamo in una società in cui l’errore non è ammesso e l’imperfezione crea disagio. Non stupisce, quindi, che il perfezionismo abbia preso il controllo sulle nostre vite, specialmente nell’ultimo ventennio. Il problema è che la perfezione non ci appartiene. Inseguirla è come correre una gara senza traguardo. Cari lettori nella vita vi capiterà molte volte di cadere e ritrovarvi a pezzi. In quei momenti, invece di nascondere le vostre imperfezioni, ripartite proprio da queste. Cari lettori, riempite di oro le vostre ferite, perché sono alla base della rinascita. E ricordatevi sempre che l’obiettivo non è avere una vita perfetta, ma una vita felice. E io vi auguro di cuore di realizzarla”.



● RUBRICA: BUSINESS & SOUL ●

QUELLO CHE NON SAPETE SULLA MINDFULNESS EATING

La parola a Monica Pierlorenzi*

di Elena Rossi

Percorso per una Relazione Sana con il proprio Sé e con il Cibo**Cos'è la mindfulness e come si applica al contesto alimentare?**

"Dopo anni di esperienza nella psicoterapia, ho voluto dare vita ad un nuovo progetto attraverso l'Associazione Incredibilmente che permetterà ai suoi associati e simpatizzanti di scoprire nuovi temi sulla consapevolezza emotiva e sui benefici che si possono ricevere con le pratiche meditative. La mindfulness è una pratica che consiste nel portare l'attenzione al momento presente in modo intenzionale e non giudicante. Quando parliamo di mindfulness applicata all'alimentazione, ci riferiamo al concetto di "mindful eating", ovvero mangiare con consapevolezza.

Questo significa essere pienamente presenti durante l'atto del mangiare, prestare attenzione a segnali di fame e sazietà, alle sensazioni fisiche, ai pensieri e alle emozioni che emergono. È un approccio che contrasta la tendenza a mangiare in modo automatico o per rispondere a stress ed emozioni, piuttosto che a veri segnali di fame".

Quali sono i principali benefici della mindfulness eating sul rapporto con il cibo?

"La mindfulness eating può avere numerosi benefici. Prima di tutto, aiuta a creare una relazione più sana e bilanciata con il cibo. Molte persone, soprattutto in una società come la nostra dove cibo e diete sono spesso al centro dei pensieri, sviluppano un rapporto conflittuale con il mangiare. La mindfulness permette di liberarsi da regole rigide, sensi di colpa e giudizi, favorendo invece l'ascolto dei bisogni reali del corpo. Inoltre, aiuta a riconoscere e a gestire le emozioni che spesso portano a mangiare in eccesso o a sviluppare dipendenze alimentari. Dal punto di vista psicologico, questo può portare a una riduzione dello stress e dell'ansia legati al cibo e all'immagine corporea".

In che modo un percorso di mindfulness eating, come quello delle 8 settimane, può aiutare le persone che hanno un rapporto difficile con il cibo?

"Accompagniamo gradualmente la persona nell'acquisire consapevolezza e a mettere in

pratica gli insegnamenti della mindfulness nella quotidianità, soprattutto nel rapporto con il cibo. Durante questo percorso, si esplorano vari aspetti dell'alimentazione e si lavora sulla connessione tra corpo e mente. Ad esempio, si imparano a riconoscere i segnali di fame fisica rispetto a quelli di fame emotiva, a godere pienamente del cibo senza distrazioni e a sviluppare un atteggiamento di gentilezza verso se stessi e così via".

Quanto è diffusa l'adozione della mindfulness eating in Italia/ ci sono degli ostacoli che le persone possono incontrare in questo percorso?

"La mindfulness eating sta guadagnando sempre più attenzione anche in Italia, grazie alla crescente consapevolezza dell'importanza della salute mentale e del benessere olistico. Gli ostacoli che le persone possono incontrare sono principalmente legati alla difficoltà di mantenere la pratica nella vita quotidiana, specialmente in un contesto sociale che promuove la velocità e il multitasking. Può essere difficile anche affrontare le resistenze interne, come la paura di perdere il controllo sul cibo o il giudizio verso se stessi".

Cosa consiglierebbe a chi vuole iniziare un percorso di mindfulness eating?

"Il mio consiglio è di avvicinarsi a questo percorso con curiosità e apertura, senza aspettative troppo rigide. È importante ricordare che la mindfulness eating non è una dieta, ma un modo per ritrovare un rapporto sereno e consapevole con il cibo. Il mio consiglio è quello di rivolgersi

a un professionista esperto per essere guidati in questo percorso, soprattutto se si hanno problematiche alimentari o emotive. Infine, ricordare che la consapevolezza è una pratica quotidiana: piccoli passi possono fare una grande differenza nel lungo periodo!"

* Psicoterapeuta ed esperta in traumi, dipendenze e Mindfulness Eating, Presidente dell'Associazione "Incredibilmente".



● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●

VITE STRAPPATE: ORDINARIA REALTÀ DEL FENOMENO FEMMINICIDIO

di Alessandra Luna Paparelli

Durante l'anno radiofonico, a "RID a confronto" abbiamo parlato di patriarcato, maschilismo, femminicidio. Abbiamo vissuto il 25 novembre e l'8 marzo. La cronaca è impietosa: 48 femminicidi da inizio anno (dati aggiornati all'8 luglio 2024, Osservatorio Nazionale Non Una di Meno; 24 invece sono i tentati femminicidi. Sono 120 le donne uccise nel 2023).

Ne abbiamo parlato in studio, sia con politici che giornalisti. In questa caldissima estate 2024, si è tornati a parlare di Giulia Cecchettin e del suo assassino, reo confesso, Filippo Turetta. Ex fidanzato della ragazza. Il primo colloquio di Turetta con i suoi genitori in carcere, registrato e mandato in pasto ai media ed ai social. Si potrebbe disquisire a lungo sull'utilità ai fini processuali di una registrazione privata in carcere data in pasto al pubblico.

Ci soffermiamo sulla parte emotiva, per cercare di approfondire il contesto familiare da quello che possiamo appurare non conoscendo carte o atti. Non facendone gossip. Mi affido e ci affidiamo alle parole di Paolo Crepet - psichiatra, psicologo, saggista, scrittore - rilasciate a un quotidiano nazionale: pensieri che fanno riflettere ed impongono un ragionamento.

Afferma Crepet "Partirei dalla pietas, la prima parola che ritengo si debba pronunciare nei confronti di chi si trova nella difficile condizione di questi genitori. Quelle parole del padre al figlio si possono anche comprendere nell'immediatezza dell'arresto, dettate dalla paura del gesto autolesionista. Tuttavia ci sono dei punti su cui bisogna ragionare". Crepet allude alla possibilità ed alla paura dei genitori in quei primi giorni il figlio potesse togliersi la vita in carcere. E torna a quei momenti drammatici. Ci siamo tutti chiesti se "deresponsabilizzare" un figlio, senza fargli com-

prendere il gesto orribile e gravissimo che ha fatto, togliendo la vita alla ex fidanzata (75 coltellate ed il corpo buttato in un dirupo, dopo sette giorni di fuga) sia sano, sia "normale".

Se sia un contesto familiare da "attenzione maggiore". Alla luce dell'attuale società: frenetica, anaffettiva, liquida. La riflessione di Paolo Crepet riguarda una certa cultura, una mentalità giustificazionista. «Diffusissima fra i genitori di quest'epoca nei confronti dei figli" - continua Crepet - "Non illudiamoci che l'atteggiamento del padre di Turetta sia un caso isolato.

I genitori tendono ad annacquare qualsiasi errore dei loro ragazzi, lo sfumano, lo trituranò, fino a trasformarlo in una poltiglia digeribile. In questo caso, viste le precisazioni e la supplica del padre che ora chiede comprensione, immagino che oggi non parlerebbe più così a Filippo".

Turetta padre ha poi chiesto scusa pubblicamente di quelle affermazioni fatte al figlio, dicendosi profondamente pentito e chiedendo scusa alla famiglia di Cecchettin. Dobbiamo sempre tenere fermo un punto: le vittime sono e restano donne e ragazze uccise (con le loro famiglie). Vite strappate da ex mariti, fidanzati, compagni, stalker. Dopo, ci sono empatia e pietas umana verso i genitori di un assassino.



evolutionRE

LA RE|VOLUZIONE DELL'IMMOBILIARE

siamo Claudia Sanna e Marco Tempesta e da più di 20 anni ci occupiamo di case! **La nostra strategia di vendita, attenta e precisa, rivoluzionerà il tuo pensiero sul mondo immobiliare.**

Ci impegniamo ad offrire sempre servizi di qualità e le migliori strategie di marketing applicate al settore.

Il nostro approccio si basa sulla disponibilità, sull'integrità e sull'impegno nel raggiungere risultati tangibili per i nostri clienti, per questo collaboriamo con tutti gli operatori immobiliari, anche di altri network in un'ottica di professionalità e reciproca trasparenza. **Questo significa poter entrare in contatto con tutti i potenziali acquirenti avendo un unico interlocutore.**

Qual è la nostra vera forza?

Il team di professionisti specializzati con cui lavoriamo!

Assistenza legale, consulenza mutui, organizzazione traslochi, sono solo alcuni dei servizi che offro.

Con una profonda conoscenza delle leggi e delle procedure in materia di pignoramenti immobiliari, siamo in grado di fornire consulenza personalizzata e strategie efficaci per massimizzare il valore degli immobili coinvolti.

Marco Tempesta
+39 349 82 28 135
mtempesta@remax.it
www.evolutionre.it

Numero Verde
800 933 650

SEGUIMI SUI SOCIAL

@evolutionre

SANNA evolution



RE/MAX
KEY HOUSE



I NOSTRI CLIENTI SORRIDONO SEMPRE

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

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

GRAFICA

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

IMPAGINAZIONE

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

WEB DESIGN

Siti web
Landing page
E-commerce
Post e banner

studioagostini | WEB DESIGN
GRAFICA
IMPAGINAZIONE

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

Molto più di un filo di perle

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



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



Emergenza Sorrisi
Doctors for Smiling Children

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

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

Puoi sostenere le missioni chirurgiche umanitarie di Emergenza Sorrisi attraverso:

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

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

CAUSALE: **MISSIONI 2024**



● RUBRICA: AID - ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA ●

RIPARTIAMO!

di Marco Romano, Presidente AID Roma

La riapertura delle scuole rappresenta un momento critico e di grande importanza, sia per gli studenti che per le loro famiglie. Questo evento porta con sé una serie di sfide, specialmente per gli studenti con Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA).

Questi disturbi, infatti, richiedono attenzione e strategie educative specifiche per garantire un'istruzione equa e inclusiva. Con il ritorno in classe, è essenziale che le scuole siano preparate a fornire un supporto adeguato. Gli insegnanti devono essere formati per riconoscere e gestire i DSA, utilizzando metodologie didattiche inclusive e strumenti compensativi. Questo include l'uso di software e applicazioni che aiutano nella lettura e nella scrittura, oltre alla possibilità di fornire tempi aggiuntivi per le verifiche e gli esami.

Un altro problema significativo riguarda l'inclusione sociale.

Gli studenti con DSA spesso si sentono isolati o stigmatizzati a causa delle loro difficoltà. È fondamentale che le scuole promuovano un ambiente inclusivo, dove la diversità sia vista come una risorsa. Programmi di sensibilizzazione e formazione per tutti gli studenti possono aiutare a creare un clima di rispetto e comprensione.

La collaborazione tra scuola e famiglia è un altro elemento cruciale. I genitori di studenti con DSA devono essere coinvolti nel percorso educativo dei loro figli, ricevendo aggiornamenti regolari e partecipando attivamente alla definizione del Piano Didattico Personalizzato (PDP). Questo documento è fondamentale per stabilire gli obiet-

tivi educativi e le strategie didattiche più appropriate per ogni studente con DSA. Non bisogna dimenticare l'aspetto emotivo. La riapertura delle scuole può generare ansia e stress, soprattutto per gli studenti con DSA che potrebbero temere di non essere all'altezza delle aspettative.

Anche la sezione AID di Roma riprende le attività dopo la pausa estiva: ricordiamo l'Helpline dal lunedì al venerdì, ore 18- 20, Tel. 392 64 62 975, e-mail info.roma@aiditalia.org e il sito roma.aiditalia.org dove sono pubblicate tutte le informazioni sulle attività organizzate.

In conclusione, siamo nel momento della ripartenza, che porta con sé molte sfide, ma anche opportunità di miglioramento. È fondamentale che le scuole adottino un approccio inclusivo, flessibile e collaborativo, garantendo che ogni alunno possa esprimere al meglio le proprie potenzialità. Solo così sarà possibile costruire un sistema educativo veramente equo e capace di rispondere alle esigenze di tutti gli studenti. Buona ripresa a tutti!

aid ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

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



● GIUSTIZIANIMALE ●

I DIRITTI DEGLI ANIMALI AI MICROFONI DELLA RADIO

dell'Avv. Giada Bernardi

Sono Giada Bernardi, sono un avvocato del Foro di Roma ed ho dato vita a Studio Legale "GiustiziAnimale", uno studio legale che si occupa a 360° della tutela degli animali e di chi li ama ed opera su tutto il territorio italiano. Ho un figlio adolescente che è cresciuto con gli animali ed a cui ho trasmesso la sua passione ed abbiamo tre cagnoline meticce, Perla, Emilia e Hope, tutte adottate. "GiustiziAnimale" è anche il nome della trasmissione che, a partire da settembre, conduco su RID 96.8 FM tutti i venerdì, dalle 12.00 alle 14.00 e, durante la quale, avrò modo di prendervi per mano e farvi fare un viaggio unico, dai mille colori e dalle mille sfaccettature, nel meraviglioso mondo animale!

Vi racconterò come nasce "GiustiziAnimale" e come opera: parleremo di malasanità veterinaria, di canili lagher, dei diritti degli animali nei condomini, di cosa fare quando la coppia scoppia e litiga per la custodia dell'animale domestico e di tanto altro ancora.

Ci avventureremo nei boschi dove vivono orsi e lupi e capiremo perché sono animali da proteggere e non da demonizzare come invece da tempo accade.

Faremo un giro nei canili e guarderemo negli occhi tante anime in cerca di casa, cercando per loro una famiglia. Avremo anche tanti, tantissimi ospiti che ci racconteranno la loro esperienza con gli amici a quattro zampe e da cui, credete, avremo tantissimo da imparare! Insomma, vi mostrerò un mondo fantastico, che vi coinvolgerà, vi commuoverà, vi farà sorridere, vi scaldierà il cuore.

Siete pronti a partire? Vi aspetto ogni venerdì alle 12.00 su RID 96.8 FM, per avere sempre più "GiustiziAnimale".



**Tutti insieme
per il bene del Pianeta**



Gran parte dei referenti dell'associazione Plastic Free, per l'evento nazionale del 28/29 settembre, organizzeranno un evento di Clean up nel proprio comune di appartenenza.

**Seguici su Instagram
per vedere i nostri risultati**

Il nostro impegno ogni giorno è quello di sensibilizzare la gente sulla tematica dell'inquinamento ambientale causato dalla plastica monouso.

Con i clean up, oltre a sensibilizzare, si ripulisce un piccolo pezzetto del nostro pianeta.

Per partecipare a un nostro evento basta andare sul sito www.plasticfreeonlus.it sezione eventi e cercare il tuo comune, la piattaforma ti darà gli eventi a te più vicini.



Referente Regione Lazio
Emanuele Pirrera



● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

CONSIGLI DALLA REGIA

di Marianna Lo Preiato
(Socia di Curvy Pride)

Mi guardo intorno sempre con tanto stupore, amo i colori, i profumi, le forme, la bellezza. Tutta la bellezza. La bellezza di un abbraccio, la bellezza di un tramonto, la bellezza di una risata. Sono convinta che la bellezza, intesa come armonia e colore, ci aiuti ad essere sereni, ad affrontare la vita in modo leggero e che questo sia appagante e possa donarci benessere.

In uno di quei luoghi magici che il mondo ci ha regalato, Il Giardino degli Aranci a Roma sul colle Aventino, in occasione di uno shooting fotografico organizzato il mese scorso dalla nostra Associazione CURVY PRIDE, incontro una donna molto bella, ma che la vita, i dolori, le situazioni hanno fatto sì che la sua bellezza e la sua femminilità venissero nascoste. Non ama mostrarsi, come se non ne avesse diritto. Ci confrontiamo e lei mi ascolta con attenzione. Le dico che non vale la pena chiudersi, mortificarsi, nascondersi. Le suggerisco di godersi il momento, di liberarsi dalle paure e dai pregiudizi. Di essere orgogliosa di se stessa.

Ho imparato, attraverso il confronto con tante donne, che l'apertura e la fierezza di accettare le proprie imperfezioni ci rende uniche!

La società davanti a tutta questa fierezza non può che avvolgere, abbracciare, amare. Non vergogniamoci di essere noi stesse, anzi abbandoniamoci al piacere di guardarci e vederci uniche e speciali.

Direte: facile a dire, ma difficile da fare! Invece basta davvero poco per amarsi. A piccoli passi, pian piano si può tornare alla luce e imparare a occupare il posto che ci spetta. Iniziamo, ad esempio, con l'utilizzare un rossetto rosso oppure un mascara allunga ciglia, spruzziamoci il profumo che adoriamo anche per stare in casa, indossiamo il nostro sorriso più smagliante. Ma non bastano da soli. Bisogna credere in quel rossetto, in quel mascara, in quel profumo e in quel sorriso!

Se ci crediamo noi, ci crederanno tutti. La bellezza non ha età, peso, misure, ma ha solo un unico filo conduttore: l'armonia.

Affidiamoci al nostro cuore, "alla ragazzina di un tempo che abbiamo abbandonato", facciamo cose che ci rendano felici. Non c'è da vergognarsi.

Essere felici ed essere se stessi è un diritto. Ce lo dobbiamo e ce lo meritiamo.



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



● RUBRICA: JULIA RISPONDE ●

RINIZIARE

di Julia Magrone

Settembre è probabilmente il mio mese preferito. Un po' strano, penserete, dato che la maggior parte delle persone odia tornare alla routine, ma negli ultimi anni a me piace. Nonostante, infatti, non abbia una vera e propria routine, sono motivata a ricominciare, a ritrovare delle persone dopo l'estate e a tornare a casa.

A differenza degli scorsi anni, quest'anno ho trascorso un'estate diversa, in parte più "vera". Ho sentito l'esigenza di staccare davvero dai social e vivermi alcuni momenti in modo molto più spensierato ed autentico. Ho fatto un viaggio a Bali che ha amplificato notevolmente questa sensazione. All'inizio di ogni estate negli ultimi anni mi sono sentita spesso agitata, non sapendo come la mia vulvodinia potesse "attaccare" durante il periodo estivo. La sabbia, il mare, il sale mi hanno sempre spaventata e, puntualmente,

in estate i miei dolori alla vulva peggioravano terribilmente. Questo è stato il primo anno in cui mi sono avvicinata in modo più sereno all'estate, ed è stato il primo in cui ho sofferto meno i sintomi, facendo sì che fossero marginali durante tutto il periodo di vacanza. Vivere con dei fastidi a livello vulvare mi ha sempre causato uno stato di malessere "preventivo" che quest'anno non ho avuto. È stata la prima estate degli ultimi anni in cui sono tornata un po' indietro nel tempo, sperimentando e riscoprendo una sensazione di spensieratezza che mi ha resa grata e a tratti incredula!

Mi commuovo al pensiero di sentirmi in parte guarita dalla vestibolodinia poiché credo che il processo di guarigione parta dalla testa, ed io sono tanto fiera del modo in cui la mia sta agendo.

#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.

Per un Natale di
sorrisi, abbracci, emozione,
Prevenzione.



Scegli Komen Italia per i tuoi auguri di Natale: con il panettone i tuoi auguri saranno ancora più dolci grazie alla confezione collezionabile.

Con i fondi raccolti contribuisce a potenziare le attività della Carovana della Prevenzione, il Programma Nazionale Itinerante di Promozione della Salute Femminile, per offrire esami gratuiti per la diagnosi precoce dei tumori del seno. Scopri sul sito www.komen.it e nelle sedi Komen Italia tutte le proposte di regali solidali pensate per te, i tuoi cari e per la tua Azienda.

www.komen.it

susan G. Komen.
ITALIA  PER LA LOTTA
AI TUMORI
DEL SENO

DOLCI GESTI GENTILI
TRE MARIE
ANTICA MARCA



IL PARCO DIVERTIMENTI DEL CINEMA E DELLA TV



CINECITTA' World

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

WWW.CINECITTAWORLD.IT

Media Partner
paesi  line



● RUBRICA: TEEN IN RADIO ●

FARE SCUOLA CON PASSIONE, APPASSIONANDO...

della Preside Cristina Tonelli & la Maestra Barbara Riccardi

“Prendersi cura” è un concetto complesso, che implica la capacità di empatia e la sensibilità nell’attivare dinamiche sociali e relazionali inclusive, positive e costruttive nello scambio di informazioni e conoscenze che un domani potrebbero rivelarsi “utili”. Insegnare, educare, formare significa soprattutto incontrarsi e aprirsi all’altro diverso da noi, creando un dialogo, un confronto ascoltandoci imparando a conoscere chi abbiamo di fronte e nel comprenderne i vissuti, le incertezze, le aspirazioni, le paure e fattori di sogni e desideri. Nella Scuola al passo con i tempi, meravigliare, stupire, attraverso l’unione di cuore e testa che emozionano, sono il passepartout per attirare i bambini e i ragazzi allo studio, ad essere curiosi scopritori del sapere e della conoscenza, la fascinazione!! “Si impara per imitazione” Platone.

Il professor Keating nel film L’attimo fuggente, è l’esempio di maestro di vita, del fare scuola con passione, appassionando.

Educare alla vita in una società complessa, allenando alle competenze chiave di cittadinanza globale per la costruzione del sé la relazione con gli altri, imparare ad imparare, progettare, comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, problem solving, relazionarsi, acquisire ed interpretare l’informazione, questo dovrebbe essere il trolley che la Scuola dovrebbe fornire. Nel rapporto tra docente e alunni da trasmissivo a laboratoriale multiesperienziale,

laboratoriale inclusivo e partecipativo nel rispetto della nostra diversità, tanti io che diventano un unico NOI, permette di far investire ognuno le proprie capacità e abilità nello scambio con gli altri allenando al senso di “squadra”.

Alla ricerca di talenti, ci crediamo così tanto, che insieme alla mitica Preside Cristina Tonelli è diventata una realtà nei panni di vere e proprie speaker con la trasmissione radiofonica, RID A caccia di talenti. I ragazzi vanno valorizzati, ascoltati e farli raccontare per essere esempio per gli altri a confronto con i Talenti “di successo” in ogni campo. Se hai un sogno, un desiderio da perseguire, basta crederci fino in fondo e qualcosa accadrà prima o poi vieni a RID A caccia di Talenti a raccontarcelo. Ogni martedì in diretta su radio RID 96.8 FM per dare voce a loro, i nostri Talenti di ieri, di oggi e domani!!

Buona ripresa per un anno scolastico pieno di meravigliose scoperte per tutti, piccoli e grandi.



MAMME & SOLIDARIETÀ

RID DONNE DI OGGI Business & Life

CORSO MINDFULNESS EATING

ONLINE

I BENEFICI FISICI

- Ridurre lo stress
- Alleviare i problemi cardiaci
- Abbassare la pressione
- Ridurre il dolore cronico
- Migliorare la qualità del sonno
- Alleviare i problemi gastrointestinali

MOLTO UTILE NEI CASI DI

- Depressione
- Disturbi alimentari
- Problemi di coppia
- Disturbi d'ansia
- Disturbo ossessivo compulsivo

IL CORSO TI SARÀ UTILE SE

- Hai una fissazione sul cibo
- Hai una fame nervosa
- Non riesci a perdere peso
- Ti alzi la notte per mangiare
- Hai voglia di cibi NON sani
- Sei stufo di fare diete che non riesci a seguire



● LEZIONI D'AMORE ●

UNA "CASA DEL CUORE" CHE FA BENE AL CUORE

della Psicologa Antonella Elena Rossi

«Sarai felice,» – disse la vita – «ma prima ti renderò più forte. Resiliente. Ti farò rinascere. Ti aiuterò a sopportare le sferzate, a remare contro il vento e le maree, a comprendere con dolcezza il tesoro della forza emotiva.

Perché io, la vita, sono fatta di momenti belli e brutti, di difficoltà e di opportunità, di momenti speciali, di segni, di cicatrici, di compagnia, di solitudine, di ansia, di calma e di quella saggezza che emanano dopo i capitomboli più caotici».

Quando esaminiamo la nostra storia, comprendiamo che tutto ciò che viviamo plasma la nostra personalità; il dolore delle ferite che ci costruiscono ci aiuta ad accettare, affrontare e modificare le avversità.

Perché non sappiamo mai quanto forti siamo finché essere forti non è l'unica opzione. Finché non siamo obbligati a contemplare altre realtà, diverse e meno focalizzate su di noi e i nostri desideri. L'esperta Elisabeth Kübler-Ross un giorno disse "le persone più belle che ho incontrato sono quelle che hanno conosciuto il fallimento, la sofferenza, la lotta, la perdita, e hanno trovato il modo di uscire dalle tenebre più oscure. Queste persone hanno un valore, una sensibilità e una comprensione della vita che le riempie di compassione, umiltà e di una profonda inquietudine amorosa. Le persone belle non nascono dal niente."

E la trasmissione "Lezioni d'amore" vuole essere uno spazio delle persone per le persone, dove tramite racconti, metafore, e consigli agli ascoltatori

e le ascoltatrici possano trovare "una casa del cuore" e che fa bene al cuore.

Perché in una società dove la mente e la ragione vengono prese come la bussola per la vita, la scienza ci dice che noi le decisioni, anche quelle più importanti, le prendiamo non con razionalità ma condizionati dalle nostre insicurezze e paure, ma soprattutto dalle nostre credenze.

L'amore, tutti ne parlano, ma lui si nasconde a chi lo vuole cristallizzare, abbiamo perso la bussola, perché abbiamo perso il contatto con il nostro essere, il corpo è un involucro pesante, che rappresenta, soprattutto per le donne, il simbolo della loro imperfezione, e ciò che ci sfugge è che invece l'imperfezione è solo nei nostri occhi.

Parleremo d'amore in tutte le sue forme, e insieme magari scopriremo che la felicità era più vicina di quanto credessimo !

Siamo qui per amore.



MISS * UNIVERSE ITALY

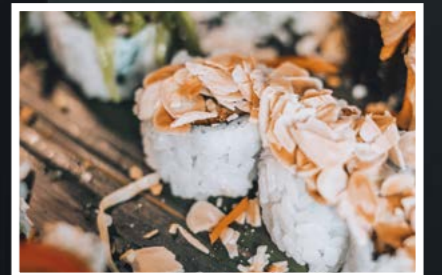
LAZIO E UMBRIA

MEDIA PARTNER



Carmen Panepinto

KUKAI
NAPOLI | CAPRI | ROMA



K
KUKAI

Via Chiaia, 148
80121 Napoli
www.kukai.it



● RUBRICA: LE BUONE MANIERE DI RID ●
SUPERSTIZIONI

di Laura Pranzetti Lombardini

Crederci vanamente in variabili soprannaturali evidentemente non fa parte del galateo. Del galateo però fa parte stare in società con educazione per cui, se qualcuno è superstizioso, fate spalucce e cercate di buon grado di assecondare il suggestionabile che imputa gli eventi a simboli e influssi imponderabili.

Uno degli oggetti più venerati è il cornetto rosso che va regalato e mai acquistato. Deve essere rosso perché già nel Medioevo simboleggiava la vittoria sui nemici. Il corno è un simbolo apotropico, ovvero una barriera contro gli auspici negativi.

Il gatto nero è invece l'incarnazione del diavolo per cui il superstizioso non vorrà mai tagliare la traiettoria malefica di uno iettatore!

Mentre il numero 17 in numeri romani era il XVII che per interpolazione delle lettere diventa VIXI, vissi, ma ora non più.

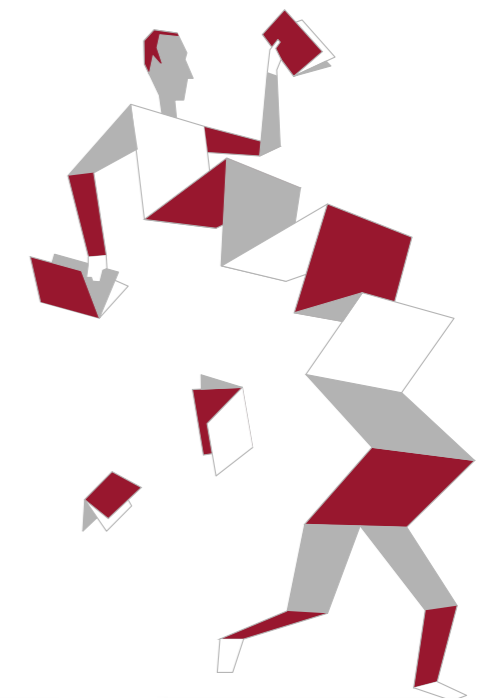
E il 13? La paura del numero 13 si chiama triscadecafobia. Nel Credo cristiano il tredicesimo è il traditore, in quello pagano è il diavolo perché le streghe vanno sempre in gruppi di sei. E allora, ad una tavola non invitate mai tredici persone ma, se sfortunatamente, appunto, ci sarà qualche defezione e resterete in tredici, apparecchiate un coperto in più così il superstizioso di turno non dovrà temere un'intossicazione.

Anche gli astemi devono simulare un brindisi. Esiste un detto marinaro che recita: chi brinda con l'acqua muore per annegamento. E non è finita: nell'antica Grecia si brindava con l'acqua esclusivamente durante i funerali.

E perché si deve dare la mano destra per salutare? Perché avvicinarsi a qualcuno con la destra disarmata era un segno di pace. Come d'altronde, e non certo per superstizione ma per galanteria, far camminare una signora alla propria destra sottintende il poterla difendere agevolmente.



 **bordeaux**
EDIZIONI



Pagina dopo pagina
si aprono nuovi mondi



Visita il catalogo completo
www.bordeauxedizioni.it

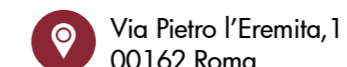
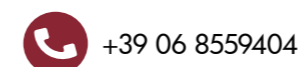




foto scaricata da archivio online gratis

● RUBRICA: RID IN MUSICA ●

LA RÉUNION DEGLI OASIS, UN RITORNO AL PASSATO O UN NUOVA VITA PER I FRATELLI GALLAGHER?

di Beatrice Manocchio

La fine dell'estate ha portato con sé una notizia bomba che ha lasciato tutti a bocca aperta: il ritorno degli Oasis. Così, i fratelli Liam e Noel Gallagher sono pronti a tornare sul palco con uno spettacolo senza precedenti. È questo ciò che oltre un milione di persone si aspetta dalla loro performance prevista nel 2025. La band si esibirà in 14 concerti nel Regno Unito e in Irlanda: il 4 e 5 luglio a Cardiff (Principality Stadium), l'11, 12, 19 e 20 luglio a Manchester (Heaton Park), il 25 e 26 luglio e il 2 e 3 agosto a Londra (Wembley Stadium), l'8 e 9 agosto a Edimburgo (Scottish Gas Murrayfield Stadium), il 16 e 17 agosto a Dublino (Croke Park). La Réunion degli Oasis è un evento epocale atteso da circa quindici anni da una fetta di pubblico ormai cresciuto che, tuttavia, non ha mai smesso di sognare. Ed oggi, dopo così tanto tempo, i fratelli Gallagher hanno deciso di riprovarci e tornare ad emozionare i fan che li hanno aspettati e seguiti, continuando ad ascoltare le loro canzoni.

Era il 2009 quando il gruppo decise di sciogliersi in un modo del tutto inaspettato e poco professionale, Liam e Noel erano venuti quasi alle mani durante il backstage di un festival in Francia. Dall'epoca hanno infranto il sogno di tanti italiani, dando vita, però, al fenomeno Oasis.

Sì, perché il loro ritorno è considerato tale dal momento che ha visto partecipare anche coloro che di Oasis non se ne intendono. Infatti, migliaia di persone si sono messi in coda per accaparrarsi l'ultimo biglietto ma in quanti sono veramente appassionati della loro musica?

Ciò non c'è dato saperlo ma senza dubbio, a differenza di quindici anni fa, oggi la Réunion ha raggiunto molte più persone rispetto allo scioglimento della band, grazie all'utilizzo senza sosta dei social media che ha scaturito hype riguardo alla grande notizia.

Cosa dobbiamo aspettarci? Un tour unico che farà tornare indietro nel tempo i più nostalgici e farà conoscere i brani del gruppo ai più giovani che si sono avvicinati da qualche anno visto che entrambi i fratelli non hanno mai smesso di fare musica. Liam da tempo ha riprodotto il repertorio degli Oasisin spettacoli di grande spessore, Noel, invece, leader della band e autore dei brani, ha realizzato concerti di nicchia.

Nessuno saprà mai il motivo che ha spinto i due fratelli a fare pace, se mai l'hanno fatta, l'unica cosa certa è che il loro ritorno segna la rivalse di una generazione che torna a sognare dopo quindici anni.



ROMAEUROPA

RE
FESTIVAL

04.09 17.11

2024

DANZA
TEATRO

MUSICA
DIGITAL

KIDS

F

● RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA ●

ROMAEUROPA FESTIVAL

di Valentina Olla

Nato nel 1986 e coronato da sempre crescenti successi, il Romaeuropa Festival – giunto nel 2024 alla sua 39° Edizione – è ormai riconosciuto come il più importante festival italiano e il Wall Street Journal lo ha indicato, nel 2006, come uno dei quattro top festival in Europa.

Cult e trendy allo stesso tempo, Romaeuropa Festival presenta al pubblico romano da quasi 4 decenni il meglio della creazione artistica contemporanea e vanta un pubblico di fedelissimi a cui si aggiungono ogni anno nuovi spettatori. Il programma di quest'anno vede avvicinarsi l'élite dell'arte performativa contemporanea. Vi faccio una breve carrellata delle date imperdibili e vi raccomando di seguire la mia rubrica "la nottola della Olla" il venerdì all'interno di Donne Di Oggi su Rì 96.8 fm naturalmente, perché avrete l'opportunità di ascoltare i protagonisti del festival dal vivo.

La trentanovesima edizione del Romaeuropa Festival inaugura il suo programma con un appuntamento doppio, ponte tra la tradizione contemporanea e le nuove frontiere della ricerca coreografica: per la prima volta al Teatro Costanzi (grazie alla realizzazione collaborativa con Teatro dell'Opera di Roma), il Ballet de l'Opéra de Lyon omaggia Merce Cunningham riallestendo "Bi-

ped", tra le più celebri coreografie del padre della modern dance ed esperimento pionieristico del dialogo tra danza e tecnologia.

Sfruttando un sistema di motion capture e un software appositamente creato (DanceForms), Cunningham ha infatti trasposto in digitale settanta frasi coreografiche che all'interno della pièce concorrono a costruire una fusione di danza, luce e immagini in movimento.

Assoli, duetti, trii e danze d'insieme dialogano con l'omonima composizione musicale di Gavin Bryars, in scena insieme al suo ensemble.

Per il programma dettagliato del festival che aprirà il suo sipario il 4 settembre 2024 e lo chiuderà il 17 novembre 2024 e per ulteriori informazioni sulla fondazione che lo organizza consultate il sito ufficiale www.romaeuropa.net



● RUBRICA: GLAM TUNE ●

FESTIVAL DI VENEZIA 2024: INIZIO SPETTACOLARE TRA GRANDI RITORNI E NUOVE SORPRESE

di Gabriella Chiarappa

L'81esima edizione del Festival di Venezia, iniziata il 28 agosto e in corso fino al 7 settembre, sta già dimostrando di essere un evento indimenticabile, con il Lido animato da capolavori del cinema, proiezioni esclusive e red carpet scintillanti. Pierangelo Buttafuoco, nuovo Presidente della Biennale, ha elogiato la Mostra come un faro capace di leggere la realtà contemporanea e anticipare il futuro.

L'inaugurazione è stata un trionfo di emozioni con la proiezione della versione restaurata de "L'oro di Napoli" di Vittorio De Sica, un classico del 1954 con Sophia Loren, che si appresta a festeggiare i suoi 90 anni. Successivamente, il pubblico è stato catturato dal ritorno di Tim Burton con "Beetlejuice Beetlejuice", seguito dall'attesissimo "Joker: Folie à Deux" di Todd Phillips, che ha riportato il folle villain sul grande schermo.

Il festival ha anche celebrato il talento di Pedro Almodóvar con "The Room Next Door" e di Luca Guadagnino con il suo secondo film dell'anno, "Queer". La Mostra non ha trascurato la serialità, presentando anteprime come "M. Il figlio del secolo" di Joe Wright e "Leopardi - Il poeta dell'infinito" di Sergio Rubini. Tra i momenti più applauditi, i Leoni d'Oro alla Carriera assegnati a Sigourney Weaver e Peter Weir.

Tra i film fuori concorso, "Horizon: An American Saga Capitolo 2" di Kevin Costner ha catalizzato l'attenzione generale. La pellicola, presentata in anteprima mondiale il 7 settembre, è stata accolta con grande entusiasmo dal Direttore Artistico Alberto Barbera, che ha elogiato il progetto visionario di Costner. Questo sequel rappresenta un omaggio epico agli anni cruciali della fondazione

degli Stati Uniti, un racconto autentico e complesso che scava oltre il mito.

Kevin Costner, già premiato al Magna Graecia Film Festival di Catanzaro con la Colonna d'Oro alla carriera, ha espresso la sua gratitudine per il supporto ricevuto dal Festival di Venezia. Per lui, il ritorno al Lido è un viaggio carico di emozione e gratitudine, ricordando come la sua carriera sia stata profondamente influenzata dall'accoglienza ricevuta in Italia oltre trent'anni fa con il film "Fandango".

Costner ha parlato con passione del suo impegno nel progetto "Horizon", sottolineando l'importanza di raccontare la storia degli Stati Uniti, inclusi gli aspetti meno gloriosi e le donne forti che ne hanno fatto parte. Nonostante le difficoltà incontrate con il primo capitolo, Costner rimane fiducioso nel valore della sua opera, credendo fermamente nella sua capacità di durare nel tempo e di far vivere al pubblico l'avventura del West così come l'ha immaginata.

Con una programmazione ricca e variegata, la 81esima edizione del Festival di Venezia si conferma come un evento straordinario, celebrando il cinema in tutte le sue forme e continuando a ispirare sognatori e creatori di tutto il mondo.



● SOCIAL VIBES ●

5 IDEE PER RIPARTIRE ALLA GRANDE SUI SOCIAL DOPO IL PERIODO ESTIVO

della Dott.ssa Elena Toffoloni | Eby - La Prof Dei Social

In Italia si sa, agosto è il mese in cui il lavoro si ferma. Per molti imprenditori e professionisti, agosto è un sacrosanto mese di pausa... ma trascurare i propri account social può essere deleterio per la propria visibilità e le interazioni con il proprio pubblico.

Come fare? Ecco cinque idee per ripartire alla grande con la comunicazione sui social dopo il periodo estivo e recuperare l'attenzione del proprio target.

1. **Rinnovare l'immagine del profilo:** Dopo una pausa, può essere una buona idea dare un nuovo volto ai profili social. Aggiornate la foto del profilo, la copertina e l'immagine di sfondo per riflettere il ritorno alle attività. Un'immagine fresca può attirare l'attenzione e dare l'idea di un brand attivo e dinamico.

2. **Creare contenuti nostalgici e coinvolgenti:** Condividete contenuti che ricordino momenti estivi, ingaggiando le persone perché a loro volta raccontino le loro esperienze. Questo tipo di post non solo attira l'attenzione ma favorisce l'interazione e l'engagement, risvegliando la connessione emotiva con il pubblico.

3. **Lanciare una campagna di ripartenza:** Dopo l'estate, è strategico lanciare una campagna che celebri il ritorno al lavoro. Sconti speciali, nuovi prodotti o servizi possono essere promossi con post accattivanti. Utilizzate anche storie e video per mostrare dietro le quinte e preparativi, creando empatia e un senso di connessione.

4. **Riattivare la comunicazione con il pubblico:** È fondamentale recuperare l'interazione con i follower. Programmate una serie di post che invitino al dialogo, come domande, sondaggi o quiz. Rispondere ai commenti e messaggi in modo tempestivo è cruciale per rinnovare il rapporto con la vostra audience.

5. **Analizzare le performance e adattare la strategia:** Guardate i dati per valutare le performance dei post e capire quali contenuti hanno funzionato meglio. Questo vi permetterà di adattare la strategia e migliorare l'engagement. Questa analisi vi aiuterà anche a identificare i momenti migliori per pubblicare e i tipi di contenuto più apprezzati dal vostro pubblico.

Il ritorno dalle vacanze è il momento perfetto per dare una nuova spinta alla vostra presenza online. Con una strategia ben definita e un approccio proattivo, potete recuperare terreno e ripartire alla grande sui vostri social!





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**.



CORSI DI FORMAZIONE AGGIORNAMENTI ED EVENTI



INFO:



● RUBRICA: I PERSONAL TRAINER RISPONDONO ●

DIECI CONSIGLI PER ISCRIVERVI IN PALESTRA

di Virginia Imbriani & Cristian Cacace

Durante l'estate c'è chi ha staccato la spina godendo del relax delle vacanze per rigenerare corpo e mente e chi, al contrario, ha approfittato della bella stagione e del tempo libero per praticare sport o iniziare a farlo. In ogni caso, a settembre la parola d'ordine è una sola: iscrizione in palestra. Ecco qualche consiglio per convincervi a questo passo decisivo per iniziare al meglio la stagione e contribuire a migliorare il vostro benessere e la vostra forma!

1 Iscrivetevi alla palestra più vicina a casa vostra - sotto casa sarebbe l'ideale - così raggiungerla sarà meno stressante, non dovrete fare le corse dopo il lavoro o stare troppo tempo nel traffico;

2 Settembre è il mese ideale per iniziare con dei buoni propositi, l'obbiettivo dell'estate prossimo;

3 Vi ricordiamo che per avere un cambiamento del corpo ci vogliono 10/12 mesi, quindi costanza e determinazione!;

4 Iscrivetevi con una amica/o, è il modo migliore per motivarvi e stare in compagnia, finita la lezione il potrete prendervi insieme un caffè o uno sfizioso aperitivo, la palestra sarà un modo per rivedere amici che non frequentate più;

5 Fatevi seguire da un trainer professionista sia in sala fitness che in sala pesi - la cosa migliore sarebbe farsi seguire da un trainer che se ne intende di sala pesi che di sala fitness;

6 Ponetevi il vostro obiettivo. Dimagrire? Tonificare? Mettere massa? Questo lo dovrete pianificare

con il vostro trainer, l'allenamento va pianificato non fatto come viene, perché ognuno di noi è diverso! La pianificazione è importantissima per ottenere un risultato;

7 Andate da un nutrizionista, ricordate che allenamento e alimentazione vanno di pari passo. Per un tipo di allenamento c'è una corretta alimentazione da seguire;

8 La palestra o i circoli sportivi ti apriranno la porta a nuovi incontri: sono il luogo dove potrai fare nuove amicizie e magari trovare anche nuovi amori!;

9 Andare in palestra vi aiuterà ad avere una vita sana, regolare e potrete a prendervi quelle 2 ore solo per voi stessi;

10 La palestra è fondamentale per modificare in positivo la routine della vostra vita.

Siamo stati abbastanza convincenti? Allora non resta che iscrivervi a settembre!



● RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE ●

L'ACQUA

della Dr.ssa Deborah Tognozzi

Per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale, un posto di primaria importanza spetta all'idratazione e al corretto equilibrio tra i vari compartimenti idrici dell'organismo, visto che l'acqua ne compone circa il 70 per cento.

Tutte le cellule del nostro organismo necessitano di acqua per esplicare le loro funzioni vitali; attraverso il sangue ed il sistema linfatico l'acqua trasporta nutrienti e ossigeno alle cellule e rimuove i prodotti di rifiuto.

Il fabbisogno idrico totale giornaliero varia per ogni individuo a seconda dell'età, del sesso, del quoziente energetico, del contenuto minerale della dieta, della temperatura e dell'umidità ambientale, dell'intensità e del tipo di attività fisica e della temperatura corporea. I Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (LARN) ci suggeriscono di bere 1 ml di acqua ogni kcal consumata. Più semplicemente si può applicare la seguente formula: peso corporeo in kg x 0,03 = litri di acqua necessari quotidianamente.

In Italia sono commercializzate circa 260 tipi diversi di acque minerali in bottiglia, che differiscono per caratteristiche organolettiche e nutrizionali particolari.

L'etichetta posta sui contenitori identifica tutti gli elementi minerali e le caratteristiche di un'acqua minerale, e aiuta a far scegliere quella più idonea alle proprie esigenze.

Un parametro molto importante da considerare è il "residuo fisso a 180°C" che ci dà una stima del contenuto di sali minerali.

Questo valore si esprime in mg/L e permette di classificare le acque minerali in quattro categorie:

- "minimamente mineralizzata" (residuo fisso non superiore a 50 mg/L): è un'acqua leggera al palato, dal sapore delicato. La carenza di sali minerali stimola la diuresi ed è particolarmente indicata per chi soffre di ipertensione e nell'alimentazione dei neonati.

- "oligominerale" o "leggermente mineralizzata" (residuo fisso inferiore a 500 mg/L): favorisce la diuresi, contiene poco sodio e può quindi essere indicata nei casi di ipertensione.

- "mediominerale": (residuo fisso compreso tra 500 e 1000 mg/L): è utile nell'alimentazione degli sportivi, specie nel periodo estivo in cui occorre reintegrare i liquidi ed i minerali persi con la sudorazione.

- "ricca di sali minerali": (residuo fisso superiore a 1.000 mg/L): è un'acqua terapeutica, molto ricca di sali. Per evitare sintomi da sovradosaggio è bene acquistarla solo sotto consiglio medico.



● RUBRICA: HOLISTIC ●

RESPIRARE MENO PER VIVERE MEGLIO:
I BENEFICI DELLO YOGA E LE CONFERME DELLA SCIENZA

di Alessandro Ientile

La maggior parte delle persone, per migliorare la propria salute, dovrebbe respirare meno. Può sembrare un paradosso, ma è ciò che lo yoga sostiene da sempre. E oggi anche la scienza lo conferma.

La respirazione lenta, come insegnato nello yoga attraverso il Pranayama, è essenziale per migliorare la salute. Lo yoga sostiene da tempo che respirare meno, ma in modo più controllato, porta benefici notevoli, e oggi anche la scienza conferma questa teoria. Ridurre il ritmo respiratorio aiuta a mantenere un equilibrio tra ossigeno e anidride carbonica nel sangue, migliorando l'ossigenazione dei tessuti. Molti tendono a respirare troppo, un problema amplificato dall'ansia. Secondo l'OMS, una persona a riposo dovrebbe ventilare 4-6 litri al minuto, ma molti ventilano molto di più, causando stress e indebolimento del cuore. Respirare in modo controllato, attraverso il naso, migliora la qualità del respiro e riduce lo stress. La respirazione nasale favorisce l'uso della parte diaframmatica dei polmoni, aumentando l'ossigenazione e migliorando la salute generale. La respirazione yogica lenta, che si espande prima nella zona diaframmatica e poi in quella toracica, è associata a un maggiore benessere. Studi scientifici hanno dimostrato che un respiro lento aumenta l'introspezione e le emozioni positive, contrastando lo stress cronico e la depressione.

Una tecnica specifica, la respirazione quadrata, è utile per ridurre l'ansia. Questa pratica, che prevede tempi uguali per le fasi di inspirazione, trattenimento a polmoni pieni, espirazione e trattenimento

a polmoni vuoti, migliora l'introspezione e allontana l'ansia. Inoltre, ispirare con il naso e pronunciare la lettera "m" durante l'espirazione aumenta la produzione di ossido nitrico, migliorando la circolazione sanguigna e favorendo la salute sessuale.

In conclusione, rallentare il ritmo respiratorio e adottare tecniche di respirazione consapevole, come quelle proposte dal Pranayama nello yoga, può portare a notevoli benefici per la salute.

La scienza moderna sta confermando ciò che gli yogi sanno da millenni: una respirazione lenta e controllata migliora l'equilibrio tra ossigeno e anidride carbonica nel corpo, riduce lo stress, favorisce il benessere psicofisico e può trattare una vasta gamma di patologie. Adottare una respirazione consapevole, soprattutto attraverso il naso, è essenziale per una vita più sana e serena. La chiave del benessere risiede quindi in un respiro lento, profondo e misurato.



● QUESTIONE DI PALLE ●

COSA CI RIMANE DELLE OLIMPIADI DI PARIGI 2024?

di Susanna Marcellini

Sicuramente, i 46 secondi del combattimento tra Angela Carini e Imane Khelif e poi la fotografia del nuotatore Thomas Ceccon, oro nei 100 dorso, che dorme accanto a una panchina nel parco del villaggio olimpico di Parigi 2024. Immagini che ha postato su Instagram un vogatore saudita e che sono andate virali.

Immagini di quanto poco confortevoli siano state le stanze degli atleti. "Non era di notte, solo un pisolino" fa sapere la Federnuoto, confermando che

si trattava proprio dell'atleta azzurro. Ceccon si era lamentato più volte del caldo degli alloggi del Villaggio Olimpico di Roma dove non c'era l'aria condizionata. Dopo di lui anche Gregorio Paltrinieri che dopo essersi qualificato per la finale dei 1500 stile libero aveva detto di aver dormito poco a causa del grande caldo e dell'assenza appunto dell'aria condizionata.

Ma l'immagine che ci rimarrà per sempre sarà proprio quella dei 46 secondi e quel pugno preso dalla 21enne Angela Carini, 46 secondi che potevano essere risparmiati. Sarebbe stato decisamente più sportivo non salire sul ring.

L'abbandono di Angela dopo il primo pugno che non l'ha nemmeno scossa ha, infatti, prodotto un effetto deprecabile: ha alimentato la demolizione mediatica dell'avversaria, alla quale non riesco ad attribuire nessuna colpa. Anche la Federazione del Pugilato Ungherese ha chiesto l'apertura di un'inchiesta. Ma inchiesta per cosa? Su un atleta che ha alle spalle partecipazioni ai Mondiali in India e Russia e decine di altri incontri, molti dei quali persi?

Anche i pugni delle donne fanno male, malissimo, quando sono precisi. La resa di Angela mi è sembrata irrispettosa perfino nei confronti di tutte le avversarie che in passato avevano affrontato - vincendo, perdendo - la pugile algerina.

Come ha detto Malagò noi italiani siamo gli unici a protestare. Bisognerebbe spiegare agli italiani che questa ragazza non arriva da un altro pianeta, bisognerebbe spiegare che questa ragazza sono quasi dieci anni che gareggia in quella categoria come donna. Imane Khelif è una donna, almeno fino a prova contraria e noi non siamo stati delle persone civili.



● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●

**DORSALGIA: RIDUCIAMONE I SINTOMI
E PREVENIAMO LE CAUSE CON L'OSTEOPATIA**

della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

Il mal di schiena è uno dei problemi di salute più diffusi, a prescindere dall'età, a causa della vita sedentaria e delle posture errate che caratterizzano la nostra epoca iper tecnologica. Ma soprattutto è effetto di una causa che, se non traumatica, va ricercata altrove nel corpo.

Si parla nello specifico di dorsalgia quando il dolore coinvolge il dorso, cioè la porzione di colonna vertebrale costituita da vertebre che si articolano con le costole formando la gabbia toracica, al cui interno troviamo polmoni, cuore, esofago, arterie, vene e nervi, il che rende fondamentale una corretta respirazione per mantenere mobile questo tratto e quindi sane tutte le strutture ivi presenti.

Il dolore dorsale può essere invalidante e spesso più "rischioso" rispetto agli altri tatti della colonna. Le curve cervicale e lombare sono curve adattative dove facilmente troviamo protrusioni e/o ernie, la curva dorsale è una curva primaria e non adattativa, quindi, una protrusione o un'ernia in questa zona può essere allarmante. Soprattutto perché è sede della catena laterovertebrale ortosimpatica (- Sistema Nervoso Autonomo), per cui un problema in questa zona può alterare o può essere condizionato dagli organi governati da questo sistema.

Molti sono i fattori che aumentano il rischio di una dorsalgia e possono spaziare dai traumi alle posture scorrette, alle ernie del disco, alle scoliosi o all'eccessivo sovraccarico funzionale, se consideriamo l'aspetto puramente meccanico.

In generale, il dolore può essere muscolare o nevralgico, può limitarsi alla zona retroscapolare o irradiarsi attorno a uno o entrambi i lati della gabbia toracica. Chiaramente dipende da cosa sia stato generato.

Molto spesso il paziente non respira bene, ha il respiro "corto", tipico di chi è ansioso e/o stressato e già questo può bastare a scatenare la sintomatologia. Ma la causa arriva spesso da più lontano e lavora da tempo.

Il trattamento osteopatico si propone di affrontare tutte le problematiche relative al corpo, attraverso tecniche manuali non invasive, mirate a prevenire e promuovere la guarigione del corpo stesso.

In sostanza ricerca sempre la causa del problema. Un disturbo funzionale o una patologia si può manifestare con segni e sintomi sull'apparato muscolo-scheletrico come, in questo caso, una dorsalgia. Attraverso di esso, l'osteopata agisce per normalizzare la funzione alterata in qualsiasi sistema, migliorando le condizioni meccaniche, l'irrorazione e l'innervazione.

L'apparato muscolo-scheletrico rappresenta quindi un mezzo con cui e su cui agire per ripristinare i processi di autoregolazione e autoguarigione alterati.

Ciò è possibile perché l'apparato muscolo-scheletrico è in stretta relazione con tutti gli altri sistemi attraverso connessioni anatomo-fisiologiche poste in essere dal sistema nervoso, vascolare, endocrino e immunitario. Inoltre, tutti i sistemi comunicano con l'apparato muscolo-scheletrico nello stesso modo. Risulta quindi impossibile per un osteopata scindere i sistemi tra loro ignorando la globalità del corpo.

L'osteopatia offre quindi un approccio mirato e personalizzato alle diverse patologie, con lo scopo non solo di ridurre i sintomi, ma soprattutto di individuare, prevenire e trattarne le cause.

● RUBRICA: A TUTTA SALUTE CON IL DR. PINK ●

**STUDIAMO LA NOSTRA PELLE PER CAPIRE
QUANTO È INQUINATO L'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO**

del Dr. Paolo Mezzana* - Medico Chirurgo

Lo sviluppo dell'urbanizzazione, dei trasporti e delle industrie contribuisce ad un incremento costante dei livelli di inquinamento a livello mondiale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'esposizione agli inquinanti ambientali aerei è causa di morte per 4,2 milioni di persone ogni anno e crea un impatto sulle patologie di molti organi. Nella letteratura scientifica degli ultimi anni si stanno moltiplicando le evidenze sull'impatto che l'inquinamento ambientale ha sull'organo più esteso del nostro organismo: la cute. La Medicina Ambientale l'ha candidata a diventare una delle sentinelle più accurate ed attendibili dello stato di salute degli spazi in cui viviamo.

Analizzando la cute di un individuo è oggi possibile identificare il grado di inquinamento del luogo in cui vive o ha vissuto, non solo quando la pelle presenta alterazioni patologiche ed ha subito i danni da stress ossidativo, conseguenza proprio di una marcata esposizione a fonti inquinanti, ma anche prima che i risultati dell'eventuale contaminazione siano clinicamente rilevabili.

Da un'accurata analisi degli strati più superficiali della cute, non solo possono essere messi in evidenza i rischi per la salute individuale, partendo dalle conseguenze a breve e a lungo termine, degli inquinanti a cui è stata esposta, ma anche i rischi per tutti coloro che vivono o hanno vissuto nel medesimo luogo. La cute viene analizzata in modo non invasivo per individuare sulla sua superficie, lo strato corneo, la deposizione di sostanze marker di inquinamento atmosferico, prima che abbiano impatto sui processi biochimici e sull'equilibrio cellulare. Il "tape stripping" (TS) o lifting cellularenon invasivo (si utilizzano piccole

piastre adesive), con metodica codificata risulta sicuramente al momento attuale la migliore tecnica di campionamento. Tra i marker ricercati, i metalli pesanti cadmio, piombo e arsenico, e gli idrocarburi policiclici aromatici sono quelli più versatili e più facilmente correlabili all'inquinamento atmosferico di origine umana.

La salute della cute e la salubrità dell'ambiente in cui viviamo sono strettamente connessi, con un approccio metodologico "One Health", che consiste nel considerare importante la salute globale del pianeta al pari di quella dei singoli individui. Lo studio della ricettività cutanea, dei meccanismi disfunzionali legati all'inquinamento atmosferico, permetterà, da una parte, di intraprendere misure di tutela ambientale, dall'altra di mettere a punto strategie di difesa locali. Per concludere un aforisma di Fabrizio Caramagna: "La pelle sa tutto. Ricorda mani, odori, superfici e labbra curiose."

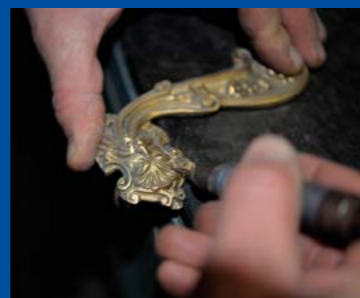
* Dottore di Ricerca In Dermatologia e Chirurgia Plastica. Coordinatore Lazio della Società Italiana di Medicina Ambientale



UNICA, COME CASA TUA.

*La creatività è donna
nell'universo Poignée*

Ogni oggetto è legato a una storia. E una storia parla sempre di persone. Questa intuizione guida la filosofia di Poignée sin dalla sua nascita di raffinata bottega romana, dedita alla produzione di maniglie di manifattura artigiana. È un'intuizione di donne creative, approdata oggi a una prestigiosa *fabrique creative* che va oltre la maniglia; e che con il Fatto a mano in Italia, produce oggetti unici di design e complementi d'arredo personalizzati per clienti italiani e internazionali. Quel desiderio di riconoscersi in un oggetto, di *sentire e trasformare* il proprio spazio di vita in un UNICUM, Poignée lo riconosce. E lo esaudisce. Dal 1967 Poignée mette al servizio dell'idea, un'antica passione artigiana che si trasmette di donna in donna, di madre in figlia, da tre generazioni. Un'idea che diviene solida realtà. Nel nome della bellezza.



Interior Design | Complementi d'arredo personalizzati | Arte



CATALOGO ONLINE

POIGNEE *fabrique creative*

Via di Capo le Case, 34 00187, Roma



poignee.com



gfarma
Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

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

Più di una farmacia

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

Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

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



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

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



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

● RUBRICA: WEDDING ROOM ●

A PASSI DI WEDDING

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

Settembre è il mese in cui molti innamorati decidono di dichiarare il loro amore, un mese in cui le coppie si scambiano promesse e speranze per il futuro, approfittando delle temperature più miti e del fascino della luce dorata che caratterizza questo mese. Iniziano le prime domande su cosa rende un matrimonio davvero unico. Non esistono regole o formule matematiche. Esiste il buon gusto e l'armonia. Non trascurare gli allestimenti, gli abiti e i fiori, ma c'è qualcosa che può fare, davvero, la differenza: la danza.

La connessione tra il mondo del wedding e quello del ballo è profonda e ricca di significato, insieme elogiano la bellezza e l'armonia di una coppia.

Il primo ballo degli sposi è, senza dubbio, uno dei momenti più affascinanti ed attesi dell'evento poiché simboleggia l'unione e l'inizio della nuova vita, grazie alla complicità nel movimento. Molti scelgono di prepararsi con lezioni di danza, trasformando questa occasione in un'esibizione emozionante. Dalle classiche note del valzer viennese alle più moderne e personalizzate coreografie, il ballo rivela più di altri momenti il vero legame e la complicità tra i due sposi.

Wedding planner e coreografi di eventi giocano un ruolo fondamentale nell'integrare i momenti di danza nel matrimonio, nell'aiutare gli sposi a scegliere il ballo più rappresentativo per loro; un gioco di squadra decisamente vincente. Senza contare l'effetto scenico che il ballo degli sposi riesce a suscitare sugli invitati aprendo la pista al proseguo della festa.

La danza fa parte della cultura di un popolo pensiamo ad esempio a quella tradizionale indiana che viene spesso eseguita durante i matrimoni per celebrare l'amore e la prosperità. Anche in Italia, non mancano le usanze locali, come la tarantella o la pizzica, che animano le feste nuziali con il loro ritmo vivace e coinvolgente. Attraverso i secoli, diverse danze hanno segnato i momenti più felici della vita di coppia, riflettendo sia le tendenze culturali sia le tradizioni locali.

Dal valzer viennese alla quadriglia, dal tango argentino fino all'hip-hop. Ogni coppia ha il suo ritmo. Il valzer viennese in particolare nato in Austria nell'Ottocento, ha guadagnato rapidamen-

te popolarità nei matrimoni europei, con i suoi movimenti eleganti e rotatori, rappresentava l'ideale romantico dell'epoca. Ancora oggi, molti sposi scelgono questa danza per il loro primo ballo dopo la cerimonia di nozze poiché rappresenta grazia e tradizione.

Durante il XIX secolo, la quadriglia era un elemento essenziale delle cerimonie nuziali, soprattutto nelle società europee aristocratiche. Questo ballo di gruppo, simile a una versione formale delle danze contadine, coinvolgeva più coppie che eseguivano figure complesse e coordinate, simboleggiando unità e cooperazione tra le famiglie degli sposi.

Originario dell'Argentina alla fine del XIX secolo, il tango ha portato una ventata di passione e drammaticità nelle feste nuziali. La sua musica sensuale ed i movimenti intensi hanno reso questa danza la scelta popolare per le coppie che desideravano esprimere il loro amore con un tocco di teatralità.

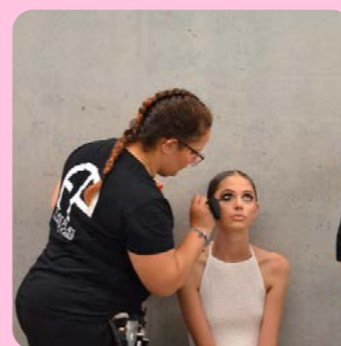
Negli anni '30 e '40, l'era dello swing ha portato energia e vivacità ai matrimoni. Con le sue acrobazie e i ritmi travolgenti, lo swing permette agli sposi e agli invitati di scatenarsi sulla pista da ballo, creando un'atmosfera di allegria e spontaneità. Originaria dei Caraibi e influenzata dai ritmi afro-cubani, la salsa è diventata una delle danze più amate nelle feste nuziali degli ultimi decenni. Il suo ritmo vivace e i passi coinvolgenti invitano tutti gli ospiti a unirsi alla festa, celebrando l'amore con gioia e passione. Negli ultimi anni, l'hip hop ha fatto il suo ingresso nelle cerimonie nuziali, soprattutto tra le coppie più giovani. Con la sua energia contagiosa...



DIVENTA MAKE-UP ARTIST

nell'accademia del maestro **Pablo Gil Cagnè**, nel cuore di **Roma**

SCEGLI IL PERCORSO PIU ADATTO A TE



START

Introduzione fondamentale al trucco.

5 corsi essenziali per costruire le basi e acquisire fiducia nel lavoro. Punto di partenza ideale per chi si avvicina al mondo del trucco professionale.

5 CORSI



PROFESSIONAL

Formazione completa per truccatori professionisti.

10 corsi dettagliati che coprono dalle basi ai makeup più complessi. Preparazione versatile per il successo nel settore.

10 CORSI



ACADEMY

Livello medio per aspiranti truccatori.

7 corsi essenziali che offrono una panoramica completa delle tecniche e delle tendenze attuali nel trucco.

7 CORSI

PER TUTTI I PERCORSI

TIROCINIO IN EVENTI, SFILATE ALTA MODA, CONCORSI DI BELLEZZA, SHOOTING



FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'

+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT

INSTAGRAM: @faceplaceacademy

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

CAMBIARE

di Karma B

«Lentamente muore chi non cambia...». Così scriveva Pablo Neruda in una poesia molto conosciuta. E aveva ragione, il cambiamento è vita. Cambia tutto: cambiano esistenze e abitudini, cambiano strade e orizzonti, cambiano sogni, illusioni e desideri, cambiano amori, partner e amici; si cambia marcia e prospettive, panorami e direzioni, si cambia città, si cambia casa, si cambiano idee.

Perché? Perché siamo vivi. Cambiare è il modo con cui la vita prova a ricordarcelo. Ma allora perché a molti fa così paura quella che è una pura esigenza vitale? Cos'è questa ansia da trasformazione? Che senso ha opporci all'inevitabile? Forse perché, come dice il proverbio, non sappiamo quello che troveremo, ma se togliamo alla nostra esistenza la capacità di immaginarci in tutti i futuri possibili, di sognarci diversi da adesso, di scommettere sul cambiamento come cosa positiva, cosa rimane della vita stessa?

È vero che abbiamo bisogno di radici, ma siamo esseri umani, non piante da vaso, abbiamo piedi che ci spostano, occhi che guardano avanti e anima in continua evoluzione. Siamo mutevoli, il corpo stesso cambia continuamente: ogni sette anni circa le nostre cellule si rinnovano completamente, perché noi non dovremmo?

Spaventati da quello che non riusciamo a prevedere restiamo invischiati in quello che non siamo più e che forse non vorremmo più neppure essere e restiamo ancorati al passato, offuscati da quella indistinta nostalgia per un tempo in cui,

crediamo di ricordare, siamo stati felici, ma che a ben guardare non c'è mai stato. Oppure c'è sempre, perché se il cambiamento è l'unica costante della nostra vita, il solo momento in cui possiamo essere davvero felici è adesso. Barattare la felicità per la nostalgia è un gioco a perdere. Cambiare è vivere, dicevamo, e vivere è cambiare.

Può fare paura ma non possiamo opporci, è una delle leggi di natura: la vita si trasforma, le sole cose che non cambiano sono le cose morte.

A proposito:

«Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce...», non è una poesia di Neruda, come molti credono, è di Martha Mereidos, poetessa brasiliana.

Cambiando anche quello che crediamo di sapere per certo, scopriamo cose bellissime e sorprendenti.



IN COLLABORAZIONE CON:
 ANEC ASSOCIAZIONE NAZIONALE ESERCENTI CINEMA SEZIONE REGIONALE DEL LAZIO
 ACS LGBTI
 Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
 PONTESISTO
 IDEA EUROPA
 ECA
 ARS MEDIA

● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

TORNA FLAG,
IL FESTIVAL CULTURALE PIÙ QUEER DELLA CAPITALE

di Adriano Bartolucci Proietti

Calendar di Google, sveglia sul telefono, crocette segnate a penna sul calendario, non importa quale sia il vostro metodo per ricordarvi di un evento ma sono tutti validi per segnarvi questo appuntamento: dal 12 al 15 settembre parte la 5ª edizione di FLAG, il festival organizzato da GAYCS dedicato a cinema, letteratura e spettacolo LGBTQI+, nato per raccontare e condividere con tutti il patrimonio culturale della nostra comunità.

Anche quest'anno ad accogliere il festival sarà Piazza Vittorio, sempre di più uno dei cuori pulsanti di Roma grazie al suo coacervo di contaminazioni multi etniche e culturali.

Titolo di questa nuova edizione è: "Venti | Twenty | Venti", sarà dedicata alla pesante e triste eredità del ventennio che ancora oggi sembra inquinare le agende politiche italiane e ne parleremo attraverso testimonianze, produzioni editoriali, spettacoli dal vivo e film.

Ad avvicinarsi sul palco del festival avremo inoltre registi, stand un comedian, creator social e giornalisti che popoleranno le serate del FLAG dalle 18 del pomeriggio fino a mezzanotte, concludendo ogni appuntamento con la proiezione di un film a tematica LGBTQI+.

FLAG quindi vi aspetta, con il fresco di uno dei parchi più belli della città, un programma denso di appuntamenti e l'ingresso libero per tutte.



IL LOOK DI

Modella: Giada Bernardi
Avvocato e Speaker del nuovissimo
Programma di RID
"Sempre + GiustiziAnimale"


Foto: Fabrizio Vinti


Stylist: To Be Boutique - Ponte Milvio



TO BE

Via della Farnesina 27a, Roma / Italy

 /tobe.roma.2

 /tobeboutique



Completo in tulle fresco
in tinta gialla, floreale
e geometrica con
pantalone a palazzo



Tuta in viscosa lunga
in fantasia floreale
e geometrica con
manica lunga



Maglia in viscosa
azzurra a mezza
manica su pantalone
in viscosa con motivi
geometrici



LIFESTYLE & GLAMOUR

LIFESTYLE & GLAMOUR



Completo elegante
maglia e pantalone in
paillettes bronzo



Romantico abito lungo
a sirena in paillettes
cipria

● RUBRICA: A TUTTO TRASH ●

LE COSE PIÙ TRASH CHE SI POSSONO VERIFICARE AD UN MATRIMONIO

di Valentina Gemelli

Settembre, che bel mese! È ancora estate, fa caldo, la gente si sposa e invita parenti ed amici al matrimonio.

Premettendo che gli sposi che organizzano il matrimonio nel mese di Agosto si aggiudicano il primo posto sul podio del trash, diciamo che chiaramente che pure gli invitati contribuiscono alla buona riuscita di un evento così importante.

Ci sono cose che un invitato non dovrebbe mai fare ad un matrimonio, eppure capita di incappare in questi errori: Dalla zia che controlla che non vi siano resti di cibo tra i denti facendoli riflettere sulla lama coltello, all'amica della suocera che, con nonchalance, intasca etti di confetti nella borsetta, scambiando la degustazione dei bonbon per un food outlet all you can eat. Poi c'è la gaffe delle gaffe, ovver confondere lo sposo per il padre.

Correre a nascondersi nel bagno è una soluzione. Oppure cambiarsi le scarpe all'arrivo al ristorante in favore di pantofole o infradito! Orrore.

E quelli che si vestono come se dovessero sfilare sul red carpet, e alle 11 del mattino in chiesa sfoggiano abiti vaporosi rossi con i glitter dove li mettiamo?

Nell'indifferenziata o nell'umido?

Anche la testimone di nozze che indossa un abito completamente trasparente che nulla lascia all'immaginazione, è abbastanza trash.

Per non parlare del lancio del bouquet con le amiche single che, pur di accaparrarsi il mazzo di fiori, sarebbero capaci di lanciarsi dalla balaustra con un triplo carpiato atterrando su due ignare zie intente a criticare le rispettive fidanzate dei figli.

E non si chiede di suonare la mazurka al pianista, non si è mica in una balera.

E ricordarsi di fare attenzione nel caso si decida di riciclare un regalo: può succedere che la garanzia sia ancora in lire!

Farebbe tanto Kitsch.



CIRCOLO IPPICO DUE PONTI

Situato nel cuore di Roma, il nostro amato circolo è il luogo ideale per i bambini che vogliono apprendere l'equitazione in un'oasi serena e protetta. Nonostante vantiamo un fortissimo settore agonistico nella disciplina del salto ostacoli, siamo una delle pochissime scuole della capitale ad iscrivere bimbi a partire dai 3 anni. Qui i più piccoli imparano attraverso il gioco ad amare e rispettare gli animali, costruendo con loro un rapporto di scambio ed affetto profondo. Venite a trovarci per scoprire la magia che si crea tra i piccoli ed i loro amici pony.



LEZIONE OMAGGIO PER I BAMBINE/I DELLE LETTRICI/LETTORI DI "DONNE DI OGGI"

CONTATTANDO FEDERICA AL 348 9387861

WWW.CIRCOLOIPPICODUEPONTI.IT

VIA DEL CASALE DELLA CRESCENZA, 23

● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

SETTEMBRE 2024

di Giorgia Conteduca

♈ ARIETE Non abbiate paura di perdervi, lasciatevi andare, affidatevi alla musica e respirate come onde del mare. Aumenterete la vostra carica vitale.

♉ TORO Idee chiare e giusta energia. Prendete fiato e radunate le forze perché un'impresa che fino a poco tempo fa sembrava impossibile può essere realizzata.

♊ GEMELLI Mi state diventando proprio delle personcine serie e non scoraggiatevi se questo comporta un po' di fatica. Fino alla fine del mese l'amore vi lancia languidi sguardi.

♋ CANCRO Gli animi romantici sono in crisi poiché costantemente invitati alla pragmaticità. Approfittatene per concretizzare un progetto iniziato e non avrete nulla da temere purché evitate di essere precipitose e soprattutto permalose!

♌ LEONE Se finite le vacanze non avrete affatto voglia di tornare alla vita di sempre, cambiatela! Inventatevi qualcosa di nuovo, non date nulla per scontato, apportate qualche modifica, anche piccola, alla solita routine.

♍ VERGINE Potreste sentirvi più pigre e rilassate, meno ecologiste e più edoniste ... ma chi vi sta intorno vi troverà più seducenti e più simpatiche!

♎ BILANCIA Buone compagnie e nuove conoscenze. Non fatevi rovinare la festa dalle polemiche, non raccogliete le provocazioni, ma sorridete tanto ... farà bene alla pelle e all'umore.

♏ SCORPIONE A fine mese saranno fuochi di artificio, colpi di fulmine e lampi di passione. Sarete irresistibili perché avrete parecchie stelle dalla vostra parte e non farete prigionieri!

♐ SAGITTARIO Quest'estate vi siete sentite meno educatrici e più filosofe, meno turiste e più esploratrici... vi tornerà utile quando a metà settembre ci sarà un po' di maretta.

♑ CAPRICORNO Qualcosa vi renderà nervose ma saprete come non darle troppa retta e aspetterete il prossimo mese per iniziare veramente a ballare, per ora limitatevi ad ascoltare la musica senza muovervi troppo.

♒ ACQUARIO Presto non ne potrete più di questo odore di mare... "Bello il sole, bello il vento, ma ora ho voglia di un ombrello. Delle code in tangenziale, dei saldi pazzi sotto Natale"(cit.) Bisogna aggiungere altro?.

♓ PESCI Non fatevi mettere in crisi dalle osservazioni di qualcuno, non date importanza alle critiche e andate dritte verso i vostri obiettivi. Forse sarà tempo di eliminare inutili zavorre, ma nuoterete più leggere.



Florian's

CAFÉ & CUISINE
Rome Since 1990



Per festeggiare e brindare ai tuoi successi!

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

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



FLORIAN'S - CAFÉ & CUISINE


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



DEROMA

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 8968 5899

 +39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI
DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA