DONNE DI OGGI

Business & Life

DICEMBRE 2023

Business
Mamme
Musica & Arte
Benessere
Lifestyle



96.8 FM RID

Intervista a CAROLYN SMITH



Fabrizio Vinti

FOTOGRAFIA EMOZIONALE

Ritratti per professioniste
ed imprenditrici
Fotografia aziendale
Book

fabervin

Via Saturnia 37 00183 Roma
info 3480406088



twice

TotalEnergies Women's Initiative for Communication and Exchange

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

Twice offre:

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

*Responsabilità Sociale d'Impresa

TotalEnergies

NOTE LEGALI

La rivista online "DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE" è un magazine settimanale, inscritto 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
Stampatore: Edizioni &100 Marketing
L.go K. Adenauer 8 – 00144, Roma
Partita IVA: 15421561000
Tel: 0677207937
Email: info@edizionie100.com
Legale: Avv. Stefania de Bellis
Collaborazione Art Director: Kyrahm
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

Kyrahm
Art Director
creator@rid968.com

Claudia Manconi
Social Media Manager
social@rid968.com

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

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



Alessandra Paparelli
RID A CONFRONTO

TUTTI I VENERDÌ
DALLE 15 ALLE 17

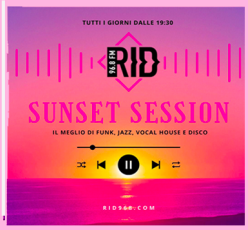
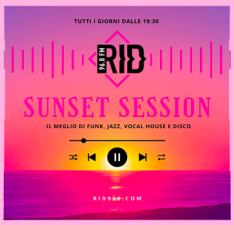
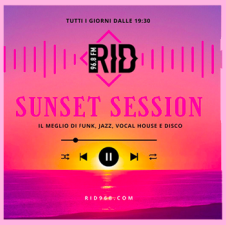
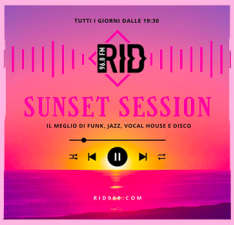
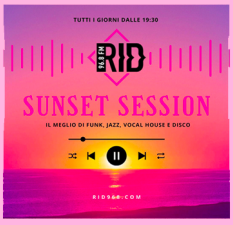
Hai mai pensato di fare la pubblicità in radio?

VISITA IL SITO E SCOPRI LE PROMOZIONI PER I TUOI SPOT



La nostra #PinkEditor **Michelle Marie Castiello** è una talent scout che mira ad esaltare prodotti e attività di eccellenza inserendoli nelle trasmissioni che permettono la massima contestualizzazione e valorizzazione.
Dal business all'holistic, dal green al fitness, dallo sport al mondo rainbow, speaker esperti del settore di cui parlano accompagnano ogni giorno gli ascoltatori e consentono a privati e aziende di scegliere il modo migliore per promuovere la propria attività.
Nata dall'esperienza quarantennale di Radio Incontro Italia, **RID 96.8** FM è pura energia, è passione e carica quotidiana!
#Thinkinpink #Thinkinrid è il connubio di successo di questa Radio alternativamente unica che con tutta la sua passione parla al grande pubblico.
Ascoltaci in FM, visita il nostro sito e scarica gratuitamente la nostra APP.
Seguici in diretta e dai un tocco Pink Alla tua Vita!

PALINSESTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
6:00 - 8:00	MORNING SMILE	MORNING SMILE	MORNING SMILE	MORNING SMILE	MORNING SMILE
9:00 - 12:00	DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	BEAUTY 11:00 - 12:00 DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA VALENTINA GEMELLI	DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA
12:00 - 14:00 SEMPRE +	 "FIT" VIRGINIA IMBRIANI	 "GREEN" BARBARA MOLINARIO	 "HOLISTIC" ALESSANDRO IENTILE	 "NUTRITION" STEFANIA SANTORO DEBORAH TOGNOZZI	 "DESIGN" ANTONELLA BARTOLUCCI PROIETTI SIMONE DI BENEDETTO
14:00 - 15:00 CINEMA SERIE TV E NON SOLO	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI	 A PRANZO CON RID MARINA PARRULLI
15:00 - 17:00 ARTE E CULTURA	 QUESTIONE DI PALLE SUSANNA MARCELLINI	 A CACCIA DI TALENTI CRISTINA TONELLI BARBARA RICCARDI	 IL SALOTTO DEI LIBRI LAURA PRANZETTI LOMBARDINI	 WEDDING ROOM EMILIO E STEFANO STURLA FURNÒ	 RID A CONFRONTO ALESSANDRA PAPARELLI
17:00 - 19:00 IL SALOTTO DI RID	 CON LA DOTTORESSA VALENTINA PAOLUCCI	 A TUTTO BUSINESS LUCIA DE GRIMANI	 CON LE SORELLE D'ITALIA KARMA B	 A TUTTO TREND SABRINA CROCCO ALESSIJA SPAGNA	 BEVENDO UN COCKTAIL ADRIANO BARTOLUCCI PROIETTI
DALLE 19					

#thinkinpink
DA NOI A VOI...



Care lettrici e cari lettori,
Il Natale è un momento molto difficile per tutti perché vuoi o non vuoi ci mette davanti alla realtà. Una realtà che può essere bella, come quella di una famiglia unita dal rispetto anche se i genitori sono separati ma pur sempre armoniosa oppure quella della solitudine, della malattia, della perdita o semplicemente di mancate illusioni e sogni infranti.
Proprio per affrontare l'aspetto non sempre positivo che le Feste possono portare, entriamo in gioco noi, la famiglia di RID 96.8 FM. Una famiglia che non vi lascerà mai soli e vi ascolterà sempre (basta memorizzare 96.8 sulla vostra radio o scaricare la nostra APP) .
Saremo sempre in onda con il meglio di.... nelle giornate del 25 e 26 Dicembre e anche per il 1 gennaio.
Il nostro scopo, infatti, è proprio quello di non abbandonarvi mai allo sconforto e alla tristezza in questi giorni di Festa perché - e lo facciamo anche tra di noi del team - se pronunci la parola "RID", parli già di unione, supporto e comprensione.
Certo è che ognuno di noi ha un problema a cui pensare nella vita, non esistono persone senza problemi ma l'unione fa sempre la forza e basta con questa invidia tra le donne. Nella nostra squadra questo è inconcepibile!
Il mio desiderio per Natale 2023, il regalo che vorrei "scartasse" sotto l'albero è quello che ogni donna non provi più invidia nei confronti di un'altra donna. Non potete immaginare quanto è bello essere riuscita a creare un team come quello di RID in cui sì, ognuna ha il suo carattere e il suo modo di pensare, ma siamo tutte unite con umiltà e rispetto reciproco. Se anche capita che una di noi ha un problema, trova nel team un arcobaleno di comprensione e sostegno!
Tra le altre cose, per il 2024, la #pinkeditor sta elaborando una crescita importante per il nuovo anno che vi svelerà presto... sappiate già che lo Stivale d'Italia inizierà ad essere un bel maculato pink e chissà cosa vorrà dire?;)
Buone Feste Pink a tutte/i!
P.S. Se siete solo un po' tristi, mettetevi gli occhiali pink... vedrete che tutto sarà più bello!

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Care lettrici e cari lettori,
Questo numero è speciale perché esce nel Mese dell'anno in cui siamo immersi in un clima di festa, proponensi al calore della famiglia, alla solidarietà e all'ascolto dell'altro. Mi auguro allora che la lettura della nostra rivista entri nelle vostre case in un click per aggiungersi come una pallina - di base pink ma variopinta - al vostro albero di Natale per accompagnarvi.
Un po' come un dono che vi intrattenga ovunque vi troviate durante le Feste, che vi incuriosica e vi faccia sempre sorridere.
Per me è stato così, questo magazine é un piccolo grande dono che mi sono trovata tra le mani grazie alla fiducia che ha riposto in me la #pinkeditor, la gratitudine è la sensazione che provo ogni volta che leggo i contributi dei nostri speaker con le ultimissime novità dei programmi della radio, ma anche gli articoli dei giornalisti professionisti che si sono uniti a noi con passione!
Dicembre, tra le altre cose, é l'ultimo mese dell'anno, un periodo che segna una transizione. Certo é che per andare avanti in positivo a volte dobbiamo scrollarci di dosso la polvere del passato, delle esitazioni, delle incertezze o poche trasparenze; di quelle delusioni da persone o progetti nei quali potevamo aver creduto ma che non ci hanno soddisfatto...
Bene, care amiche, voltiamo pagina! Perché proprio quando ci saremo date questa bella sgrullata saremo già diventate piú forti e allora anche la strada sotto ai nostri tacchi sarà piana e piena di sorprese dietro l'angolo!
Con l'augurio di liberarci della polvere e di splendere con la forza delle idee, dell'amore puro, nelle sue diverse forme. Dei sogni.
Buone Feste a tutte/i!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI

INDICE

PAG. 12 **IL PERSONAGGIO**
Intervista a Carolyn Smith

PAG 14 **RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE**
Investire nell'empowerment femminile

PAG 15 **RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE**
Bandi attivi tra dicembre 2023 e gennaio 2024

PAG. 16 **RUBRICA: BUSINESS & SOUL**
Intervista ad Alicia Mignone

PAG. 17 **RUBRICA: RID A CONFRONTO**
Natale e festività tra tradizione e cambiamento

PAG. 20 **RUBRICA: MAMME OGGI**
Magia natalizia, creare tradizioni indimenticabili con i bambini

PAG. 21 **RUBRICA: MAMME GREEN**
Dove lo butto? La top 5 dei rifiuti da dilemma

PAG. 22 **RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE**
Un regalo speciale di Natale

PAG. 24 **RUBRICA : JULIA RISPONDE**
Deponi le aspettative per vivere al meglio il periodo delle feste

PAG. 25 **RUBRICA AID**
La scelta della scuola superiore

PAG. 26 **RUBRICA: IL SALOTTO CON LA DOTTORESSA**
Sogni e zona di comfort

PAG. 27 **TEEN IN RADIO - RID A CACCIA DI TALENTI**

PAG. 28 **PLASTIC FREE**
Avviamo un percorso completo per una città migliore

PAG. 32 **RUBRICA: MAMME IN MUSICA**
Un buon di armonie festive e note di buon anno

PAG. 33 **RUBRICA: CIAK IN ONDA**
Intervista a Cristina Zucchiatti

PAG. 34 **RUBRICA: ART UNDERGROUND & TECH**
Intervista a Marco Fioramanti, l'artista sciamano

PAG. 36 **RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE**
Intervista a Elisa D'Ospina

PAG. 37 **RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA**
Gli spettacoli da non perdere tra dicembre e gennaio

PAG. 38 **FABFIN**
Intervista a Valentina Persia

PAG. 42 **RUBRICA: FITNESS PER TUTTE**
Pillone di dimagrimento per le feste

PAG.43 **RUBRICA: MISSAFE**
Mangiare il panettone con tranquillità

PAG.44 **RUBRICA: HOLISTIC**
Buone Feste con l'astroyoga

PAG. 45 **RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE**
La depressione: un approccio osteopatico

PAG. 46 **RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE**
Celiachia e gluten

PAG. 47 **RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI**
Tè e tisane, riti senza tempo

PAG. 50 **RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND!**
Un Natale chic & trendy

PAG. 51 **RUBRICA: SEMPRE + DESIGN**
Atmosfere invernali

PAG. 52 **RUBRICA: WEDDING ROOM**
Sì all'amore, no allo spreco. Il nuovo trend per matrimoni ed unioni civili

PAG. 53 **RUBRICA: BEAUTY**
La bellezza del Natale

PAG. 54 **RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA**
Michela Murgia

PAG. 55 **RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL**
Lotta all'Aids, dal 1 dicembre 365 giorni l'anno

PAG. 56 **RUBRICA: ESCI CON RID**

PAG. 57 **OROSCOPO**

PAG. 60 **IL LOOK DI RID**







L'OSTRICARO

Via Appia Km 102,700,
Terracina, Italy
0773 702461
lostricarosas@libero.it

VIVAI FLEMING





PIANTE STAGIONALI E REALIZZAZIONE GIARDINI

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

ARREDO GIARDINO E BARBECU

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





ORTO FLEMING

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

CONSENGE A DOMICILIO E SHOP ONLINE

contattaci o visita il nostro sito e ordina comodamente da casa

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

INTERVISTA A CAROLYN SMITH

UN PASSO A DUE, CON LA FORZA E IL CORAGGIO

di Elena Rossi



La danza ce l'ha nel sangue, fin da piccolissima, quando a soli quattro anni ha intrapreso la strada che la porterà ad affermarsi come ballerina, coreografa e di insegnante di danza di fama mondiale.

Dalla danza classica ai balli latino americani, Carolyn Smith porta dentro di sé un'incredibile energia. Talento, carattere, caparbietà, resilienza sono le sua principali caratteristiche e si evidenziano nel suo lavoro – la sua vita – ed in tutte le sue attività: dalla Carolyn Smith Dance Academy che ha in Italia, Russia, Ucraina, Polonia e Gran Bretagna, al suo progetto per tutte le donne Sensual Dance Fit, alla linea di abbigliamento e gioielli I Am A Woman First.

Scozzese di nascita, naturalizzata italiana, Carolyn Smith è entrata nelle nostre case grazie alla televisione nazionale. Dal 2007, infatti, riveste il ruolo di presidente di giuria del talent-show di Rai 1 Ballando con le stelle, condotto da Milly Carlucci.

La forza che Carolyn Smith mette nella danza e nell'insegnamento, si ritrova nella sua battaglia quotidiana contro il tumore al seno che le è stato diagnosticato nel 2015. Nel suo libro Ho ballato con uno sconosciuto (Edizioni Harper-Collins - 2017) si racconta senza filtri ed affronta il tema della lotta contro il cancro.Una battaglia della quale si fa portavoce come testimonial di numerose iniziative ed attraverso la fondazione Dance For Oncology.

Ci racconti gli inizi con la danza. Le tue prime scarpette rosa ...

"In famiglia erano tutti artisti, mio padre suonava diversi strumenti musicali. Mi ricordo che quando tornavo a casa da scuola c'era sempre tanta allegria e la musica scandiva la vita familiare. Mia madre mi ha sempre sostenuta e mi raccontava che ero un terremoto, vivacissima sin da piccola. La mia famiglia amava la musica, lo spettacolo ed il ballo e, forse, è per questo che sono stata incentivata verso la danza e lo sport in generale. Ho iniziato a ballare da quando avevo quattro anni, i miei genitori mi accompagnavano settimanalmente alle lezioni tra Londra, Glasgow e Manchester. Le gare arrivarono presto e cominciarono anche le prime vittorie in Gran Bretagna e, non solo, in tutto il mondo. Mi sono trasferita in Italia nel 1982 per motivi di lavoro ed amo tantissimo questo paese, ormai, mi ritengo una cittadina italiana".

Quanto conta la disciplina per arrivare al successo?

"La danza è disciplina. Non si può pensare di raggiungere il successo senza avere delle regole precise, essere disposte a lavorare duro, mettendo in conto anche delle rinunce. Ho trasferito questo stile nella mia vita. La disciplina mi ha aiutata ad affrontare tanti percorsi difficili come la malattia. Una ballerina sa cos'è il dolore e la fatica, non può permettersi mai di mollare. Sono Donna, Ballerina, Scozzese e Scorpione".

Cosa significa in termini umani e professionali Ballando con le Stelle?

"Ballando con le Stelle è un programma che mi ha permesso di venire in contatto con tante anime diverse, ognuna con la sua personalità, le sue fragilità e i suoi punti di forza. Come insegnate di danza ho una predisposizione a capire sin da subito le potenzialità artistiche e umane di ognuno. Già da quando vedo una persona camminare riesco a comprendere tante caratteristiche. Ballando con le Stelle senza alcun dubbio mi ha permesso di affinare certe mi qualità innate. Con Milly Carlucci abbiamo un rapporto speciale. Siamo due sorelle molto complici. Ci sosteniamo a vicenda e ci vogliamo bene".

Ci spieghi come la malattia e la sofferenza possono portare ad una visione positiva che si trasmette alle altre donne?

"Quando mi è stato diagnosticato il tumore ho capito che guardarlo in faccia era l'atteggiamento migliore. Sono stata la prima in televisione a chiamare la malattia con il suo nome. Dopo la chemio ho affrontato momenti difficili in cui non avevo più la sensibilità dei piedi e delle mani. Non sono mai stata sola e mio marito Tino mi è stato sempre accanto. Le mie allieve





si sono strette intorno a me ed insieme mi aiutavano a ripetere dei passi di danza . Mi accorgevo di migliorare giorno dopo giorno. Questo sostegno tra donne si chiama "Sorellanza" e mi ha stimolata ad essere portatrice di questo messaggio. Mi rendo conto di essere un punto di riferimento per molte donne che mi scrivono e mi fermano per strada. Cerco di avere un consiglio ed un sorriso per tutte. Il mio motto è "I Am A Woman First" "Io sono una donna prima di tutto".

Ci dai qualche retroscena di questa edizione di Ballando?

"Quando entro in trasmissione ho tantissime cose da fare prima dell'inizio del programma, tra cui preparare il materiale per i miei social. Vorrei più ballo e meno discussioni. I concorrenti passano dalle prove al reparto sartoria, dalla sala trucco al parrucchiere. Quindi poche sono le opportunità di condivisione".

Quale il sogno che hai ancora nel cassetto?

"Ne ho talmente tanti che mi servirebbe un grande armadio. Posso dire che tra i molti desideri c'è quello di esportare il mio progetto "Sensual Dance Fit" in tutto il mondo e di creare nuove idee per la mia linea di abbigliamento e gioielli "I Am A Woman First"".

Di cosa si tratta?

"Sensual Dance Fit" è il primo programma per sole donne concepito per aiutarle a ritrovare la propria sensualità e femminilità attraverso semplici passi di ballo e movimenti di fitness. Il progetto conta oltre 200 scuole su tutto il territorio nazionale e più di quindicimila allieve di ogni età. "I Am A Woman First" è una linea di abbigliamento e di gioielli che ho lanciato ufficialmente nel 2022. Un brand italiano con una filosofia importante che mette la Donna al primo posto per sentirsi unica".

Un auguro di Natale?

"Il mio auguri vanno alle ascoltatrici e agli ascoltatori di RID con i suoi programmi diversi. Una radio che è come il ballo che ha un infinità di stili!"





RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

INVESTIRE NELL'EMPOWERMENT FEMMINILE

di Lucia de Grimani

Nell'era dell'imprenditoria 4.0, l'empowerment femminile è più di una questione di equità: è un imperativo strategico.

L'autonomia mentale ed economica delle donne è il motore di un'economia innovativa e di una società progredita.

Focalizzarsi sull'empowerment femminile significa riconoscere e valorizzare il contributo unico che le donne possono apportare nel mondo degli affari.

Le donne imprenditrici sono portatrici di diversità di pensiero, resilienza e capacità di leadership, qualità che sono in grado di trasformare interi settori.

L'indipendenza economica è fondamentale: permette alle donne di avere un impatto diretto sulle proprie vite e sulla comunità. L'accesso al credito, la formazione imprenditoriale e le reti professionali sono fondamentali per sostenere questo percorso.

Mentalmente, l'autonomia si traduce in fiducia e determinazione.

È essenziale promuovere modelli di ruolo femminili e mentorship per ispirare la prossima generazione di leader. Il sostegno psicologico e professionale aiuta le donne a superare i limiti autoimposti e quelli che la società da sempre impone.

Investire nell'empowerment femminile non è solo giusto, ma è un'importante opportunità economica per tutto il Paese.

Le aziende guidate da donne tendono infatti a registrare ottimi risultati, mostrando che l'uguaglianza di genere è anche un'eccellente pratica di business.

Per concludere, il lavoro sull'empowerment femminile non è solo il primo passo ma quello più critico per una società prospera. È tempo di agire: incoraggiare l'imprenditoria femminile vuol dire avere accesso ad un futuro più ricco e





RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

LE OPPORTUNITÁ DEL NUOVO ANNO
BANDI ATTIVI IN ITALIA TRA DICEMBRE 2023 E GENNAIO 2024

di Valentina Olla

Con l'avvicinarsi del nuovo anno, l'Italia offre numerose opportunità attraverso bandi attivi che spaziano in vari settori. Dall'innovazione tecnologica alla sostenibilità ambientale, ecco una panoramica di alcune delle iniziative più interessanti che imprese e individui possono cogliere tra dicembre 2023 e gennaio 2024.

Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ha lanciato bandi per progetti di ricerca e sviluppo tecnologico. Le imprese possono candidarsi per finanziamenti finalizzati all'implementazione di soluzioni innovative, spingendo avanti i confini della scienza e della tecnologia.

Con l'obiettivo di promuovere la transizione verso un'economia sostenibile, diverse regioni italiane offrono finanziamenti per progetti legati alla sostenibilità ambientale e all'energia rinnovabile. Questi bandi mirano a sostenere iniziative che riducano l'impatto ambientale e promuovano l'uso responsabile delle risorse.

Il Ministero dei Beni Culturali ha aperto bandi per progetti culturali e artistici. Le associazioni culturali, gli artisti e gli operatori del settore possono presentare proposte per la valorizzazione del patrimonio culturale italiano, incoraggiando l'innovazione nelle espressioni artistiche.

In collaborazione con diverse istituzioni finanziarie, il governo italiano ha messo a disposizione fondi per sostenere le start-up e i giovani imprenditori.

Questi bandi mirano a stimolare l'entrepreneurship, incoraggiando idee innovative e progetti imprenditoriali promettenti.

Il Ministero dell'Istruzione ha lanciato iniziative per migliorare la qualità dell'istruzione in Italia. Bandi dedicati a progetti educativi innovativi, sviluppo di competenze digitali e formazione degli insegnanti offrono opportunità per contribuire alla crescita del sistema educativo nazionale.
In un periodo in cui l'innovazione e la sostenibilità sono al centro dell'agenda globale, questi bandi offrono un'occasione unica per contribuire al progresso dell'Italia.
Siano imprese, associazioni culturali o giovani start-upper, c'è un'opportunità per tutti di partecipare attivamente alla costruzione di un futuro migliore.

Non lasciatevi sfuggire queste opportunità: consultate i siti ufficiali dei ministeri coinvolti per maggiori dettagli e candidature. Il nuovo anno potrebbe portare con sé non solo nuove sfide ma anche nuove possibilità per coloro che sono pronti a coglierle.





RUBRICA: BUSINESS & SOUL

DONNE E SCIENZA PER LO SVILUPPO DI NUOVE COMPETENZE
INTERVISTA AD ALICIA MIGNONE

di Elena Rossi



Chi lo ha detto che la chimica e l'energia non possano essere rappresentate con successo dalle donne?
In questa intervista, Alicia Mignone, esperta di energia e tecnologia, ex-dirigente di ricerca presso ENEA ed ex-Consigliere scientifico e per l'energia presso la Rappresentanza dell'Italia presso l'OCSE a Parigi (Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico) ci racconta come ciò è possibile e come, sin dalla istruzione superiore, è importante orientare le donne allo sviluppo di professionalità considerate prettamente maschili.
Il che significa concorrere alla creazione di modelli di attività professionale sostenibili e vincenti.

Quando ha avuto inizio il tuo amore per la scienza?
"Da sempre, quando ero adolescente ho iniziato a studiare medicina, ma quando ho avuto un approccio con l'insegnamento della fisica e della chimica biologica ho deciso di studiare le scienze e sono passata alla Chimica e successivamente all'Energia".

Hai avuto una carriera brillante a livello internazionale ce la riassumi?
"La formazione scientifica mi ha permesso non solo di lavorare nel settore dell'energia presso un Ente di Ricerca come l'ENEA ma anche di rappresentare l'Italia all'OCSE e all'Agenzia Internazionale per l'Energia nelle aree di mia competenza. É stato un importante riconoscimento per il mio impegno e il mio amore per la scienza".

Perché le professionalità STEM (Scienza, Tecnologia, Ingegneria e Matematica) sono sempre associate al mondo maschile?
"Questo è un grosso problema, recentemente con le colleghe dell'ENEA abbiamo fatto uno studio sul ruolo delle donne nella transizione energetica. L'energia è tradizionalmente in mano agli uomini, se si prendono tutte le imprese più importanti che si occupano di energia in Italia si riscontra che le donne possono anche avere ruolo di Presidente, ma il ruolo esecutivo è sempre degli uomini!"

Come fare per rompere la catena della professionalità maschile?
"Bisogna iniziare nel periodo dalla scelta universitaria, le donne generalmente scelgono carriere umanistiche e non le STEM che permettono lo sviluppo in vari settori tecnologici. Quindi è importante l'orientamento a livello della scuola secondaria, è qui che si forma la professionalità e il futuro delle donne!"
Per concludere, la sottorappresentazione delle donne nelle STEM può essere attribuita a diversi fattori, tra cui: stereotipi di genere; carenza di modelli femminili; disparità di trattamento; equilibrio tra lavoro e vita; ambiente accademico e lavorativo.



NATALE E FESTIVITÀ TRA TRADIZIONE E CAMBIAMENTO

di Alessandra Luna Paparelli

Un elogio alla tradizione ma anche ai cambiamenti positivi: il Natale di Google e dei social.
Abbiamo tutto e se non lo troviamo, c'è sempre Google. Anche nell'era dei social, il Natale e la fine dell'anno sono occasioni di riflessione, ritrovarsi in famiglia per alcuni o periodo puramente commerciale-consumistico per altri. Per molti, la fine dell'anno è il sapore dell'attesa e del cambiamento. Il Natale sprigiona comunque un meccanismo che sa di buono, volente o nolente. "Senza i regali, Natale non sarebbe Natale", scriveva Louisa May Alcott nel romanzo del 1869 adattato successivamente a opera, balletto e ad una serie di iconici film dal titolo "Piccole Donne". Per chi vi scrive, non era Natale senza le quattro sorelle March; così diverse eppure complementari tra loro. Il libro ci insegna che le donne possono e devono essere tutto quello che vogliono: personalmente ho sempre scelto Jo, la ribelle creativa.
Amato, odiato Natale, consigliata la visione:
Che cosa rappresenta il Natale? Qual è il suo vero significato? Uno stato d'animo, una simulazione di pace, la fine di ogni ostilità anche familiari? Se pensiamo al cinema, non possiamo ricordare un film geniale, simbolico, crudo ma anche vero nel suo sarcasmo quale "Parenti Serpenti" del 1992, regia di Mario Monicelli. Come ogni anno, l'intera famiglia si riunisce nella cittadina di nascita per le festività; un annuncio a sorpresa però, prende tutti alla sprovvista e rischia di rompere i delicatissimi equilibri che regolano i rapporti delle tre famiglie di figli provenienti da diverse città in cui i nuclei si sono stabiliti per lavoro. I due anziani genitori, dopo la messa della Vigilia e dopo il pranzo del 25 dicembre, annunciano la decisione di voler abitare con uno dei nuclei, lasciando la decisione proprio ai tre figli. A questo punto, si scateneranno gli istinti più beceri e cinici dell'essere umano, istinti fino ad allora sopiti come polvere sotto al tappeto.



Il Natale arcobaleno 2023: La perfetta "macchina da guerra" del Natale, ognuno con il proprio compito per festeggiare in famiglia. Oggi la famiglia si è allargata: ci sono tanti tipi di famiglie, ognuna con le proprie sfumature e colori, tante famiglie allargate e arcobaleno. Ed è bello condividere, mai chiudere all'amore, ai sentimenti. Famiglia è dove c'è amore sincero. Riprendiamoci quel coinvolgente sincero calore umano, perché il Natale proveniva davvero dal cuore. A prescindere da confessioni varie, personali. L'umanità si è trasformata, è latitante. I sentimenti sono liquidi. La frenesia oggi cede il passo ad una profonda malinconia, nonostante le luci accese nelle strade delle nostre città. Bukowski scriveva "E' natale da fine ottobre, le lucette si accendono sempre prima, mentre le persone sono sempre più intermittenti. Io vorrei un dicembre a luci spente e con le persone accese".
Non sarà un Natale rosso, sarà Pink: Desideriamo un Natale di pace. Decoriamo le stanze di casa di ogni suggestione cromatica ma ripartiamo dal cuore, dai sentimenti, ritroviamo coraggio e auguriamoci festività serene. Riscopriamo il valore del termine "pace", non è una parola sovversiva. Sarà Natale in ogni latitudine, sarà un Natale capace di ispirare le nostre azioni e mettere in prospettiva i nostri pensieri. Sarà un Natale religioso, laico, spirituale, ateo, moderno, tradizionale ma sarà comunque un momento magico.
Sarà un Natale sociale, commerciale, solitario, dubbioso, rumoroso, nell'irrequieta lotta per la vita. Sarà anche il Natale de "La vita è meravigliosa", di "Love Actually", "Bridget Jones" o "Una poltrona per due", perché il cinema da divano è diventato prevalente.
Speriamo non sia un Natale di sale vuote, al cinema. Per la nostra emittente, sarà un Natale "Pink: colore di pace, libertà e passione, colore che auguriamo a tutte e tutti voi.



Risarcimento Assicurativo



Danni d'acqua, allagamenti, eventi temporaleschi o un incendio danneggiano la tua casa o la tua azienda?
Hai bisogno di un risarcimento o di un indennizzo in tempi brevi e non sai come procedere?
Non hai il denaro necessario per anticipare le spese?
Non sai come fare?

LASCIA FARE A NOI !
Con la tua assicurazione, CI PENSIAMO NOI !

Ti regaliamo una VIDEO PERIZIA ed una CONSULENZA assicurativa tecnica e legale per risolvere i tuoi problemi.

SCRIVI A:
manlio.mochi@assiriconsulting.it
danni@risarcimentoassicurativo.it
WHATSAPP 3805089257

www.risarcimentoassicurativo.it

EvolutionRE

RE/MAX KEY HOUSE L'immobiliare a 360 gradi

La tua CASA è un bene PREZIOSO

Scopri con noi il suo valore

Chiamaci per una valutazione professionale

- Compravendita immobili
- Locazioni
- Aste immobiliari
- Vendita immobili pignorati
- Gestioni patrimoni immobiliari
- Valutazioni immobiliari



Telefono
800 933 650

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



RUBRICA: MAMME DI OGGI

MAGIA NATALIZIA
CREARE TRADIZIONI INDIMENTICABILI CON I BAMBINI

di Francesca Silvi

Con le luci scintillanti, l'aria frizzante e il profumo di dolci nell'aria, il Natale è un periodo magico, soprattutto per le mamme e i loro piccoli.

È il momento perfetto per creare ricordi che dureranno per sempre e instillare la magia delle festività nei cuori dei nostri bambini.

Iniziamo con la decorazione dell'albero di Natale. E' una tradizione che unisce le famiglie, e coinvolgere i bambini nella scelta degli ornamenti e nell'addobbo dell'albero è un modo divertente per farli sentire attivi nella creazione di un angolo magico in casa.

Secondo luogo "principe" delle feste, è la cucina, un luogo in cui la magia prende forma e il Natale è la stagione perfetta per sperimentare con dolci natalizi.

Dalla preparazione di biscotti a forma di stella alla decorazione di panettoni, coinvolgere i bambini nella cucina crea non solo prelibatezze, ma anche momenti speciali.

Scrivere lettere a Babbo Natale è un'antica tradizione piena di fascino.

I bambini possono esprimere i loro desideri più segreti e, allo stesso tempo, migliorare le proprie abilità di scrittura.

Inoltre, ricevere una risposta personalizzata da Babbo Natale aggiunge un tocco di magia.

Cosa fare poi per stimolare l'attesa? Creare un calendario dell'Avvento fai-da-te, che aggiunge eccitazione ogni giorno che precede il Natale. Riempite piccole bustine con dolcetti, piccoli regali o addirittura attività speciali per ogni giornata, rendendo l'attesa ancora più dolce.

E la notte di Natale? Nulla batte il fascino di una serata accogliente a leggere storie.

Creare una tradizione di leggere libri natalizi, anche ogni sera, prima di addormentarsi instilla il senso dell'attesa e della gioia nei bambini.

In ogni piccola tradizione, dalle luci scintillanti alle risate sotto l'albero, c'è la potenza di creare ricordi duraturi.

Questo Natale, immergiamoci nella magia delle festività con i nostri piccoli, creando un patrimonio di amore e tradizioni che porteranno nel loro cuore per sempre.





RUBRICA: MAMME GREEN

DOVE LO BUTTO?
LA TOP 5 DEI RIFIUTI DA DILEMMA

di Barbara Molinario

Membro del comitato tecnico scientifico di Consumerismo e Presidente dell'Associazione no profit Road to green 2020

La raccolta differenziata non è solo un obbligo di legge, ma anche il nostro modo per salvaguardare la natura. Essere scrupolosi nella divisione dei rifiuti è il primo, grande, aiuto che possiamo dare all'ambiente. Non è forse vero che alcuni rifiuti ci mettono proprio in crisi? Ecco la top five dei rifiuti da dilemma!

Il sughero
Il sughero è un materiale biodegradabile e può essere smaltito nell'umido se in piccole quantità (come qualche tappo di vino). Per le grandi quantità è invece consigliabile informarsi presso il proprio comune di residenza.

Le ossa
E dopo un buon pasto a base di pollo, arriva il momento di gettare le ossa... e qui la cosa si fa amletica, perché, effettivamente, ci sono indicazioni diverse. In alcune città, dove l'organico viene trasformato in compost e biogas, non è possibile gettare le ossa nell'umido che vanno, dunque, nell'indifferenziato.

Il cristallo
È sempre un dispiacere quando si rompe un bicchiere! Fate attenzione, però, a dove smaltirlo! Il vetro dei bicchieri non è riciclabile, perché mixato ad altri materiali. Che siano rotti o integri, vanno gettati nei secchi indifferenziati.

Le pentole antiaderenti
Quando le vostre pentole antiaderenti appaiono graffiate, deformate o rilasciano odore di bruciato sono pronte per... passare a miglior vita! Tutto il pentolame va portato in una delle isole ecologiche più vicine. Non gettatele MAI nell'indifferenziata perché contengono sostanza dannose che non devono essere disperse nell'ambiente.

Il tetrapak
Potremmo definire il tetrapak come il grande dubbio della differenziata. Si tratta di un imballaggio poliaccoppiato, cioè formato da diversi materiali. Non esistono regole univoche per il suo smaltimento. Alcuni suggeriscono di gettarlo nel bidone della plastica, altri della carta. Consultate l'etichetta del prodotto e le disposizioni del vostro comune di residenza. È consigliabile separare eventuali tappi in plastica ed assicurarsi di eliminare i residui alimentari.



RoadtoGreen2020®
ASSOCIAZIONE NO PROFIT

info@roadtogreen2020.com

RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

UN REGALO SPECIALE PER NATALE

di Tania Salvatori

Curvy Pride®

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

L'Associazione Curvy Pride promuove la pluralità della bellezza e dell'essere contro ogni forma di stereotipo, bullismo e discriminazione.
In questo articolo ascoltiamo la voce di Tania Salvatori, socia e curvypride blogger.



E anche quest'anno Natale sta arrivando e porterà con sé luci, addobbi, canzoni che tutti o quasi tutti conosciamo.

Ma cosa ci dona davvero di tanto prezioso e speciale il Natale, che lo rende unico, irripetibile e che soprattutto non può più tornare indietro...

Ci dona il TEMPO.

Nel 2023 ciò che ci manca più in assoluto è proprio il TEMPO. Tempo per AMARE, AMARCI, tempo per ASCOLTARE, SENTIRE e TEMPO da CONDIVIDERE, DONARE e REGALARE. E quando manca il tempo, il dono più grande che possiamo ricevere è proprio il tempo stesso.

Durante tutto l'anno stiamo sempre in apprensione per il tempo che passa e di come le prime rughe o chili di troppo stanno cambiando il nostro corpo, invece che preoccuparci di questo, potremmo domandarci:
"ho trascorso sufficientemente bene questo tempo passato? Sono soddisfatta di come ho gestito il mio tempo, di come l'ho vissuto? C'è qualche cosa che voglio cambiare e che posso migliorare? Cosa potrei fare che non ho ancora fatto?".

Usiamo questo Natale per fermarci a riflettere su cosa ci fa stare davvero bene, di cosa abbiamo davvero bisogno per sentirci soddisfatti, felici, sinceramente appagati nella nostra vita.

Quest'anno per Natale facciamoci e facciamo un regalo davvero originale, dedichiamoci del tempo per conoscerci meglio, doniamo in modo consapevole il nostro tempo alle persone che amiamo e godiamocelo pienamente, lui in ogni caso passerà ma sarà il modo in cui lo trascorreremo e la consapevolezza che avremo a renderlo unico e speciale.

Che questo Natale sia per tutti l'inizio di una nuova vita sempre più legata alla qualità delle esperienze, alla costruzione di relazioni di qualità e di tempo consapevolmente e pienamente vissuto.


#telefonorosa #piufortiinsieme
TELEFONO ROSA
Più forti insieme.
Non sei sola!
Uscire dalla violenza è possibile.
Da 35 anni il Telefono Rosa è al fianco delle donne e dei bambini vittime di violenza.
Se hai bisogno di aiuto chiama lo 0637518282.
Professioniste ti forniranno una prima consulenza legale e un percorso psicologico di dieci incontri del tutto gratuiti.

RUBRICA: JULIA RISPONDE, CONVIVERE E SORRIDERE CON LA VESTIBOL0DINIA

DEPONI LE ASPETTATIVE PER VIVERE AL MEGLIO IL PERIODO DELLE FESTE

di Julia Magrone



Ciao amiche,
oggi parliamo di aspettative, se davvero ci fa bene averne e di come affrontarle.

Innanzitutto, cos'è un'aspettativa? Secondo la Treccani è l'atto, il fatto di aspettare, l'attesa, riuscire meglio di quanto si prevedeva.
Partendo da questa semplice definizione già è possibile notare come l'aspettativa possa essere delusa e spesso è ciò che capita nelle nostre vite, facendoci sentire sbagliate.

Ecco, io credo una cosa che spesso condivido sui miei social quando parlo della mia vestibolodinia, ovvero: chi ha aspettative quando si parla di salute sbaglia, terribilmente.

Ogni volta che qualche ragazza mi chiede come affronto nella quotidianità la malattia, rispondo "senza aspettive". La delusione di un'aspettativa è qualcosa che ci fa stare male, distruggendoci un castello creato solo nella nostra immaginazione.

Dicembre e gennaio sono un periodo di festa, per alcuni il più amato dell'anno, per altri il più odiato, ma sicuramente un periodo particolare e memorabile durante l'anno.
Spesso questo periodo è particolarmente difficile da gestire per donne che soffrono di dolori al pavimento pelvico in quanto il tempo è spesso freddo e i dolori possono aumentare.

Voglio dare un consiglio a coloro che vivono giornate difficili in questo mese un po' particolare: abbiate l'intelligenza di non aspettarvi nulla dal vostro corpo, non sottoponetelo a stress non richiesto, dategli calore, magari con un plaid da posizionare nella zona che vi infastidisce o con una borsa di acqua calda. Siate gentili e calorose con il vostro corpo anche emotivamente, non siate suscettibili alle pressioni imposte durante i periodi di feste dalla famiglia, non lasciatevi imbarazzare da domande scomode. Spesso alle ragazze che soffrono di vulvodinia o vestibolodinia viene consigliato di avere figli, dicono questo risolva il problema. Inutile dire che è falso, stupido e imbarazzante anche solo da pensare!

Qualsiasi vostro caro o presunto amico che vi dice alcune frasi o vi da consigli di terapie discutibili è assolutamente da ignorare. Abbiate la consapevolezza che siete padrone del vostro corpo e del vostro stato emotivo, nessuno più di voi ha la possibilità di farvi sentire AMATE e ACCETTATE, in qualsiasi periodo dell'anno. Non abbiate MAI la paura di deludere le aspettative di qualche nonno scontento, zia, o genitore. Siate dolci, premurose e abbiate cura e rispetto del vostro corpo.



RUBRICA: AID - ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

LA SCELTA DELLA SCUOLA SUPERIORE

di Marco Romano - Presidente AID Roma

In queste settimane molte famiglie sono alle prese con la scelta della scuola secondaria di secondo grado a cui iscrivere il proprio figlio che deve sostenere il prossimo giugno l'esame di terza media. Si frequentano i vari OPEN DAY offerti dagli istituti scolastici in cui sono presentate le strutture e l'offerta formativa. E gli studenti con DSA come possono decidere il loro indirizzo futuro?

Per le famiglie non è una scelta facile: ricordiamoci che comunque sono sempre i ragazzi a dover scegliere seguendo le proprie inclinazioni, e questo vale per tutti gi studenti.
Importante è INFORMARSI.

Durante le visite agli istituti scolastici chiedere della presenza del referente per i DSA, se possibile parlare con lui e presentare sinteticamente il proprio figlio indicando eventuali difficoltà riscontrate frequentando la scuola primaria e\o secondaria di primo grado.

Verificare la disponibilità di strumenti informatici, parlare dell'uso di mappe nelle verifiche, dell'eventuale possibilità di registrare le lezioni. Dalle risposte si può già comprendere il grado di accoglienza di quella scuola. Non esitate a chiedere informazioni che possono essere utili per aiutare i ragazzi nel percorso scolastico.

CRITERI DI SCELTA
Se possibile evitare di essere condizionati dalla vicinanza della scuola, dalla volontà dei ragazzi di seguire i propri compagni.

La scelta deve considerare le capacità e gli interessi dei figli.
Può essere utile scriversi una lista di PRO e CONTRO di ogni istituto visitato per avere un quadro sintetico: avere le idee chiare faciliterà la scelta.

Confrontarsi con gli insegnanti della scuola media indicando le preferenze e verificare il loro parere, lasciarsi consigliare soprattutto in quei casi in cui si è avuto nei tre anni un buon rapporto con i professori.
Se il ragazzo è seguito da uno psicologo o da un tutor consigliarsi: i tecnici hanno a disposizione dei test utili per l'orientamento scolastico.

Ricordiamo quanto detto da Rita Levi Montalcini: "La scelta di un giovane dipende dalla sua inclinazione, ma anche dalla fortuna di incontrare un grande maestro".

ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA
https://roma.aiditalia.org
email: roma@aiditalia.org



RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI

SOGNI E ZONA DI COMFORT

di Valentina Paolucci

I sogni sono ciò che ci spinge ad andare avanti, dandoci una direzione e un senso di scopo. Rappresentano le nostre visioni di ciò che potremmo diventare e realizzare. I sogni ci danno speranza e ci motivano a lavorare duramente per raggiungere ciò che desideriamo.
Tuttavia, i sogni da soli non sono sufficienti. È importante avere un piano d'azione e lavorare costantemente per realizzarli.
Questo richiede impegno, perseveranza e determinazione. Dobbiamo essere disposti a superare gli ostacoli e a fare sacrifici per raggiungere i nostri obiettivi.

Spesso, per realizzare i nostri sogni, è necessario uscire dalla nostra "zona di comfort".
Ma cos'è?
Ne abbiamo parlato nel nostro salotto nella rubrica "il lunedì delle parole".

Si tratta di uno stato mentale in cui ci sentiamo sicuri, familiari e a nostro agio può limitare la nostra crescita. La zona di comfort ci impedisce di affrontare nuove sfide e di prendere rischi necessari per realizzare i nostri sogni.

I sogni e la zona di comfort sono due concetti che spesso si contrappongono.
È solo al di fuori della zona di comfort che possiamo sperimentare la crescita personale e raggiungere nuovi traguardi.

Uscire dalla zona di comfort può essere spaventoso e scomodo.
È naturale sentirsi insicuri o preoccupati di fronte all'incertezza. Tuttavia, è proprio in questi momenti che dobbiamo trovare il coraggio di superare le nostre paure e intraprendere azioni che ci avvicinino ai nostri sogni.

Per superare la zona di comfort, è necessario essere disposti a prendere rischi, affrontare sfide e abbracciare il cambiamento. Ciò può comportare l'uscita da situazioni familiari, l'apprendimento di nuove competenze, l'esplorazione di nuovi territori o l'affrontare paure e insicurezze.

Superare la zona di comfort non significa lanciarsi nel vuoto ma può essere un processo graduale che richiede coraggio e determinazione. Tuttavia, è solo attraverso questa espansione dei nostri confini che possiamo scoprire nuove opportunità, sviluppare nuove competenze e vivere una vita più ricca e soddisfacente.

Vi aspetto tutti i lunedì dalle 17 alle 19 nel SALOTTO DI RID CON LA DOTTORESSA!



TEEN IN RADIO

L'ESPERIENZA
PER AVVICINARE I RAGAZZI ALLA RADIO

di Barbara Riccardi



Il nostro augurio più grande, di noi RID A CACCIA DI TALENTI, è rivolto a VOI bambini e ragazzi con il desiderio che quest'anno le festività natalizie siano ancor di più di sempre, l'occasione "genuina" relazionale per ritrovarsi insieme alle persone care.
Ricreare momenti conviviali in allegria e spensieratezza, fatti di scambi di pensieri guardandoci negli occhi, senza il filtro di schermi, occasioni di abbracci e baci parlandoci, emozionandoci, ascoltando i nostri sentimenti, motore del nostro agire. In una società, la nostra, in frenetico correre con l'ansia da prestazione per essere sempre sul pezzo, dimostrando una continua-competizione, soffermiamoci per "sentire", ascoltare noi stessi, ascoltare il nostro corpo che ci parla, ascoltare l'altro, ascoltare inostri bisogni, ascoltare i sentimenti e i desideri...fermarsi e parlarci, comunicandoci come stiamo.
Siete la nostra carica energetica dentro e fuori le nostre scuole, da voi ripartiamo per ricordarci quanto è bello viversi, viverci gli con gli altri con la giusta attenzione e cura per generare un benessere circolare nella condivisione e nel costruire relazioni positive.
Collaborare diventa la capacità del cambiamento, dove ognuno contribuisce allo scambio mettendo in campo le proprie competenze, le proprie doti e capacità per poter realizzare progettualità di crescita, alzare le antenne per ascoltare veramente chi abbiamo davanti. Un ascolto attivo verso gli altri, i nostri compagni, i nostri amici, raccontandoci chi siamo il nostro essere senza paura di giudizio ma accogliendo. Grande responsabilità abbiamo noi mondo adulto come esempio in cui si rispecchiano i nostri ragazzi, le nostre azioni sono lo strumento per contaminare e generare interesse e pratiche nobili. L'interesse è il benessere psicofisico a garanzia di un essere e di un fare nel riconoscimento della "diversità" inclusiva in un lavoro di insieme di gruppo e non più nella visione di io riduttivo e ridotto a mero soggetto che non riesce da solo.
Grazie a voi che siete il cambiamento nel riprenderci, la parte "umana" nel comunicare e nel relazionarci prendendoci cura di noi tutti insieme per generare il successo per una società migliore.

PER INFO E ISCRIZIONI
commerciale@rid968.com



PLASTIC FREE

VITERBO

AVVIAMO UN PERCORSO CONCRETO PER UNA CITTÀ MIGLIORE

di Emanuele Pirrera - Referente Regione Lazio

“Si rafforza e prende ufficialità un percorso di sensibilizzazione tra i cittadini e le scuole di Viterbo che, con entusiasmo, avevo iniziato ad avviare.
Quello siglato tra l’Amministrazione di Viterbo e Plastic Free Onlus è un patto che ha trovato presto concretezza con la pulizia ambientale che si é tenuta domenica mattina 12 novembre presso il Parco di Valle Faul.
A ciò seguiranno le lezioni di sensibilizzazione nelle scuole per insegnare ai ragazzi l’importanza di ridurre il consumo di plastica nonché il coinvolgimento dei giovani universitari che, siamo certi, ci aiuteranno a rendere Viterbo una città ancor più bella di quanto sia già”. Lo dichiara Ann Katrin Annika Kumlien, referente Plastic Free per la provincia di Viterbo, in merito al protocollo d’intesa sottoscritto dal capoluogo laziale con la onlus ambientalista.

“Ringrazio sentitamente la sindaca Chiara Frontini, l’assessore alla trasformazione ecologica dell’economia Silvio Franco, la consigliera comunale delegata all’educazione e ai rapporti con le scuole Rosanna Giliberto e Simone Moncelsi, dirigente comunale settore VIII – politiche per l’ambiente e l’energia.
L’Amministrazione ha dimostrato attenzione e lungimiranza, avviando un percorso per la città di Viterbo che ci auguriamo culmini con la premiazione con il titolo di ‘Comune Plastic Free’ nel 2024”, conclude Ann Katrin Annika Kumlien (Plastic Free Onlus).



RoadtoGreen2020®

ASSOCIAZIONE NO PROFIT

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

WWW.ROADTOGREEN2020.COM

SEGUICI SUI SOCIAL

@RoadtogreenAssociazione

@roadtogreen2020

@roadtogreen2020

facebook.com/roadtogreen2020

Perniconi

Fabbrica Reti Motorizzate

FABBRICA LETTI E MATERASSI



Numero Verde

800 864850

chiamata gratuita lun/sab 9.30 - 20.00

via Alessandro Neroni 62/B

www.retiortopediche.com


NATALE
CINECITTA'
World
FINO AL 7 GENNAIO
CINECITTAWORLD.IT



RUBRICA: MAMME IN MUSICA

UN PO' DI ARMONIE FESTIVE E NOTE DI BUON ANNO

di Francesca Silvi

La stagione delle festività è indissolubilmente legata a melodie accoglienti e canzoni che riempiono l'aria di magia. Ma c'è molto di più dietro a queste armonie. In questo viaggio musicale, esploriamo le curiosità che si nascondono dietro le note delle festività e gettiamo uno sguardo sulle melodie che salutano l'arrivo del nuovo anno.

Il brano "Auld Lang Syne", comunemente cantato per salutare l'inizio del nuovo anno, ha origini scozzesi. La sua melodia è basata su una vecchia canzone tradizionale, e le parole, scritte dal poeta Robert Burns, riflettono sulla nostalgia per vecchie amicizie e sulle speranze per quelle future. La tradizione di cantare questa canzone a mezzanotte è un modo per riflettere sul passato e abbracciare il futuro.

Il jazz ha regalato al periodo natalizio alcune delle interpretazioni più sofisticate e coinvolgenti. Classici come "Jingle Bells" e "Winter Wonderland" hanno ottenuto reinterpretazioni vibranti da parte di grandi artisti jazz. La loro creatività e improvvisazione portano una ventata di freschezza alle tradizionali melodie natalizie.

Cosa dire poi di "Hallelujah" di Leonard Cohen? È una canzone per ogni stagione.
Sebbene non sia specificamente natalizia, la struggente "Hallelujah" di Leonard Cohen è diventata una presenza frequente durante le festività. Con le sue potenti armonie, la canzone evoca emozioni universali, rendendola perfetta per accompagnare momenti di riflessione durante le festività.
Non è Natale senza la canzone di Mariah Carey, "All I Want for Christmas Is You".
Ha stabilito un record unico nella storia delle classifiche. Nel 2019, è diventata la prima canzone natalizia ad arrivare al numero uno della Billboard Hot 100 dopo il suo debutto. Un successo senza tempo per la regina del Natale.

Parliamo ora di "Carol of the Bells": una canzone di origini miste.
La potente "Carol of the Bells" ha una storia affascinante. Basata su un canto ucraino chiamato "Shchedryk", la canzone è stata adattata da diversi compositori. La sua combinazione di melodie incalzanti la rende un inno perfetto per le celebrazioni natalizie.

Mentre ci immergiamo nei suoni festosi del Natale e ci prepariamo a salutare il nuovo anno, ricordiamoci che ogni nota porta con sé una storia e una tradizione.

Che sia il suono allegro di una melodia natalizia o la solennità di "Auld Lang Syne", la musica ci accompagna nei momenti più significativi delle festività e ci augura un nuovo anno ricco di armonia.



RUBRICA: CIAK IN ONDA

INTERVISTA A CRISTINA ZUCCHIATTI

Associazione Donne nell'audiovisivo ideatrice del "Premio Afrodite"

di Marina Parrulli



Ciao Cristina, mi racconti come è nato il Premio Afrodite e la vostra associazione?

"La nostra associazione è nata nel 1996 copiando il modello anglosassone, nasce in Italia per un'esigenza di celebrare e sottolineare il lavoro delle donne nell'industria cinematografica e televisiva. All'inizio è stata dura perché in Italia l'associazionismo era visto con sospetto e le donne riunite così ricordavano il femminismo degli anni 70.
Il premio Afrodite è nato nel 2001 per sostenerci e far crescere l'associazione, sempre copiando il modello anglosassone creando una cena glamour che accompagnasse la serata.
Tante le donne che ci sono state sempre vicine come la regista Cinzia TH Torrini, il nostro ufficio stampa Patrizia Biancamano, Paola Poli la mia socia e tante altre.
Questa combinazione ha funzionato, abbiamo cominciato a premiare le donne del cinema italiano e siamo diventate un punto di riferimento per la cultura del femminile nell'establishment cinematografico nazionale. Abbiamo premiato all'inizio le poche registe che c'erano: Roberta Torre, Francesca Archibugi, le attrici come Elena Sofia Ricci, Margherita Buy, Laura Morante, Virna Lisi all'epoca vivente.
In più otto anni fa abbiamo sentito l'esigenza di creare Afrodite Shorts, un'altra manifestazione per dare visibilità allo storytelling al femminile guidato dalle registe esordienti che si affacciano a questo mestiere raccontando il cinema attraverso i cortometraggi".

Come vedi il mondo dell'audiovisivo tra vent'anni?

"Credo ci saranno sempre più contenuti su piattaforme streaming da vedere comodamente a casa sul divano, senza orari.
Non so se ci sarà ancora la voglia di vedere i film tutti insieme ma credo che rimarranno i festival con la partecipazione di attori e registi che è un po' come vedere un concerto live, di certo il mondo dell'audiovisivo avrà sempre la sua importanza".

Più che mai quest'anno ci sono state attrici che sono passate alla regia come Paola Cortellesi, Margherita Buy, Micaela Ramazzotti, Kasia Smutniak , è un caso o un processo naturale?

"È un processo naturale che sta avvenendo in tutto il mondo, proprio perché ci sono sempre meno ruoli belli per le attrici di una certa età, quindi le donne se vogliono interpretare qualcosa di diverso devono diventare o registe o produttrici per poter raccontare una storia che le rappresenti e il film di Paola Cortellesi ne è un lampante esempio di successo".

Quali sono di solito le tematiche scelte dalle registe nella sezione dei cortometraggi di Afrodite Shorts?

"Sempre di più le registe scrivono di temi sociali, di temi di genere.
Quest'anno ci sono molti cortometraggi che raccontano la violenza sulle donne, non solo quella fisica ma anche quella verbale, quella che inizialmente sembra invisibile.
In più corti di animazione provenienti dall'estero e infine anche giovani uomini che fanno scelte tematiche al femminile".





Marco Fioramanti in una performance al MACRO di Roma

● ART UNDERGROUND & TECH ●

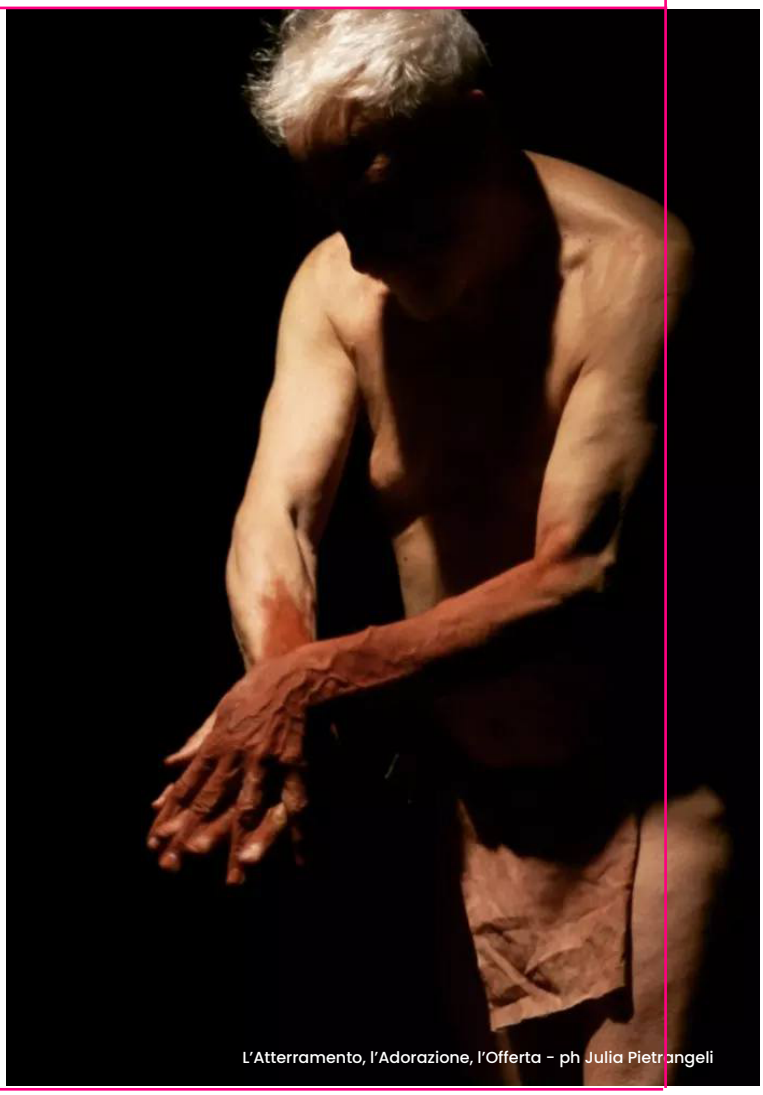
MARCO FIORAMANTI, L'ARTISTA-SCIAMANO

di Kyrahm

La vita artistica di Marco Fioramanti, pittore e performance artist, classe 1954, è ricca di esperienze, viaggi e linguaggi. Ci conosciamo dal 2009, anno della mia performance "Crisalide" dove rimasi rinchiusa in un bozzolo per 30 ore accudita da mia madre. Il tutto avveniva in streaming e fu lì che entrammo in connessione, in quanto la sua ricerca trentennale trovava numerosi punti di contatto con la mia, soprattutto nel rapporto tra body art ed iconografia cristiana. Una delle performance più significative che abbiamo condiviso, è stata "L'Arca alla Scala Santa" svoltasi in uno dei posti più suggestivi al mondo, da cui nacque un progetto di videoperformance con il regista Mauro John Capece, due anni prima de "La Grande Bellezza" di Sorrentino. Nel film compaiono numerosi riferimenti ai movimenti performativi che abbiamo vissuto in quegli anni.

Fioramanti ha iniziato la sua attività artistica con la grafica figurativa di indirizzo surrealista e l'incisione. Negli anni '80 prende parte con Claudio Bianchi alla redazione del Manifesto Trattista per poi trasferirsi per quattro anni a Berlino Ovest, dove fonda il Gruppo Multimediale Trattista Berlin. Ed è proprio qui che nasce una delle sue opere più interessanti dipingendo sul Muro di Berlino e simulandone l'abbattimento con una Volkswagen ugualmente dipinta.

Dopo l'esperienza berlinese parte per Barcellona e poi a New York, dove elabora un progetto sul totem-grattacielo e le Torri Gemelle. È qui che incontra Anton Perich, fotografo e pittore della Factory di Andy Warhol, con il quale avvia un prezioso sodalizio umano e professionale. Continua la sua ricerca in Cina, Tibet, Marocco e in Nepal e Mongolia dove approfondisce lo sciamanesimo e i riti d'iniziazio-



L'Atterramento, l'Adorazione, l'Offerta - ph Julia Pietrangeli





Marco Fioramanti e Kyrahm

ne. Nel 1996 vive anni a Parigi partecipa alla nascita del Movimento Cyber-Dada con Ermanno Senatore ed Eva Rachele Grassi. Nel 2000 fonda il Movimento Arte Clandestina con Bertuccioli, Gasparri e Pasqualini. Prende parte con il movimento Human Installations di Kyrahm e Julius Kaiser alle manifestazioni avanguardistiche "Corpo Nudo e l'Io", "Extreme Gender Art", al documentario "Oltre Il Corpo, nuove evoluzioni della performance art", alle mie performance "Graal" e "Ecce (H)omo, Guerrieri".
Tiene liberi seminari all'Accademia di Belle Arti di Roma presso la cattedra di Antropologia Culturale. Dal 2012 si occupa di installazioni legate al concetto di "relitto". Nel 2015 la BEIA Production realizza il docufilm "IM WALD DER BILDER (Nella foresta delle immagini) - L'arte di Marco Fioramanti", protagonista della Boddinale Berlino Film Festival 2016 del cinema indipendente. Inarrestabili le sue pubblicazioni, le mostre e le performance, tra cui nel 2019 per il progetto MACRO Asilo al Museo d'Arte Contemporanea di Roma di Giorgio De Finis. Dedica a suo padre aviatore lo spettacolo di teatro performativo "Lei". Nel 2020 realizza l'installazione "CR 42 Falco" per la rassegna "Open box". Vive e lavora a Roma.

Parlaci di mostre/manifestazioni imminenti
"È in corso Roma presso L'Art BUNKER di Via Macerata una Installazione dal titolo "MIO CARO ICARO". La curatrice, Francesca Perti, mi ha invitato a realizzare un environment che identificare in poche, essenziali opere, l'intero mio percorso. L'idea nasce da un mio haiku "Ali di cera/mio caro Icaro./Vuoto fertile". Dalla frantumazione di una lastra di marmo di Carrara ho ricomposto i singoli frammenti a forma di due grandi ali sospese in aria poste sullo sfondo di una tela di 6mx3 che simula la volta celeste, coinvolgendo il pubblico in una rappresentazione archetipica mutuata dal concetto di libero arbitrio.
Come "Il quarto Mago" abbandonava la Cometa per cercare la sua propria strada, così Icaro, disobbedendo alla Regola del padre Dedalo decide per l'azzardo. Si avvicina al Sole per far sciogliere lentamente le sue ali-di-cera e scendere verso un "abisso" prestabilito (vuoto fertile, appunto) l'acqua mediterranea (ritorno al liquido amniotico), elemento primario/ originario. Ecco quindi che si ricompone l'unità del Cosmo Terracqueo per una nuova (successiva?) riseparazione degli Oceani e l'esigenza di una nuova Arca.
Il pubblico scenderà nei sotterranei della location (10 per volta) e si troverà davanti un paio di ali di cera pronte a liquefarsi. Ognuno potrà essere fotografato davanti alle ali come se le stesse indossando, e si immedesimerà nel volo di Icaro. Così il rito è compiuto.
E il primo haiku si trasforma nel seguente: "Ali di marmo/ adorato Icaro./ Libero arbitrio".
Oltre le mostre in programma mi sto concentrando sull'archivio generale delle opere (pittoriche, installative e performative) per una prossima esposizione museale antologica (1983-2023)".

Hai dichiarato che l'artista ha un dovere sociale, cosa intendi con questa espressione?
"Ogni artista ha il suo "portato" sociale. La mia scelta radicale, quella di abbandonare la professione avviata di ingegnere progettista (finalizzato al consolidamento di edifici in muratura sottoposti ad azioni statico-dinamiche) ha spostato l'asse alchemico/ esistenziale di "dovere sociale" dalla tecnica all'arte. Il Manifesto Trattista (1982) dichiarava il rifiuto ad affiancarsi al mondo della cultura ufficiale attraverso la mediazione del critico e l'indagine sulle culture aborigene, secondo le varie interpretazioni di segni e simboli. La scelta di una pittura performativa (es. la tela distesa lungo Ponte Sisto fatta sotto gli occhi del pubblico per 3 giorni ininterrottamente, 1984) obbliga l'artista ad "esporsi" , atrasmettere in prima persona un'emozione, dei brividi lungo la schiena all'osservatore. La messa a nudo dell'artista attraverso le varie discipline è come una missione. E, come il monaco zen, si mostra ed esprime l'essenziale dell'essere umano."

La domanda che avrei voluto mi fosse fatta:
"Qual è il rapporto tra le "voci di dentro" e il "visionario"".

Vi invito a conoscere il suo lavoro. E presto ne presenteremo dei nuovi ancora insieme.



L'Arca alla Scala Santa



RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE

INTERVISTA A ELISA D'OSPINA

di Susanna Marcellini

Occhi da orientale e colori mediterranei, fisico da top model ma ben lontana dal modello "anoressico", Elisa D'Ospina è una donna "fuori misura", ideatrice della campagna "I'm not a fashion victim" con cui ha fatto il giro del mondo per aiutare le vittime dei disturbi alimentari.

40 anni, 3 mesi e 1 giorno così recitava l'invito di Elisa D'ospina inviato ai suoi ospiti per la festa di compleanno organizzata nel cuore di Roma. Una "cena di Natale" con tanto di panettone in pieno settembre per richiamare l'atmosfera natalizia ma non solo, il senso della famiglia e delle convivialità.

Elisa perché una festa di Natale a settembre?

"Non avevo ancora festeggiato a dovere i miei 40 anni così ho organizzato una "cena di Natale" con le persone più care. Per me Natale vuol dire famiglia e poi adesso che sono mamma tutto ha un senso migliore, più bello, c'è più amore nell'aria".
A chi devi dire grazie in questo momento?
"A me stessa sempre e poi a mio marito Stefano per sopportarmi starmi vicino e avermi regalato la gioia più grande della mia vita , nostro figlio Niccolò".

In tv, nei social, nelle fashion week, le curve sembrano finalmente non essere più un tabù. Su che fronti c'è ancora da lavorare, anche nella vita reale?

"Moltissimi. Sarebbero lunghissimi da elencare. La cosa importante è che il mercato si sia aperto e che oggi trovare una taglia 50 non sia impossibile".

In parallelo i fenomeni di bullismo e attacchi da parte di haters sono sempre più frequenti. Come ci si può difendere da questa aggressioni, come si "vive" bene nei social quando si veste oltre la 44?

"Il problema "haters" non tocca solo chi ha una taglia superiore alla 44. Ci si difende con le denunce qualora ci siano i margini e bloccando le persone irrispettose. La cattiveria e la maleducazione va punita".

Bisogna restare in forma se fai il tuo mestiere, che rapporto hai con lo sport?

"Cammino molto quando ne ho la possibilità, la mia vita è frenetica e camminare mi da pace e mi fa stare bene con me stessa. Lo considero un antistress, un toccasana per la mente e il corpo".





RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA

MAGIA TEATRALE A ROMA

GLI SPETTACOLI DA NON PERDERE TRA DICEMBRE 2023 E GENNAIO 2024

di Valentina Olla

Il cuore pulsante del teatro a Roma si prepara a illuminarsi con una serie di spettacoli che promettono di catturare l'immaginazione e il cuore del pubblico durante i mesi di dicembre 2023 e gennaio 2024.

Dai classici intramontabili alle produzioni contemporanee, la scena teatrale della capitale offre un'ampia gamma di opzioni per gli amanti delle arti sceniche.

Ecco 4 titoli da non perdere.

Al teatro Sistina va in scena per la prima volta in Italia "Matilda Il Musical" con Luca Ward nel ruolo en travesti della terribile preside "Signorina Trinciabue" e con i The Pozzolis Family, Alice Mangione e Gianmarco Pozzoli, nei panni di Mrs e Mr. Wormwood, i genitori di Matilda, una bambina fuori dal comune e dotata di un potere speciale in una storia che celebra l'amicizia, la forza dell'immaginazione e il coraggio, ma anche l'amore per i libri e per la conoscenza.

Il Teatro Brancaccio invece ripropone il musical Rapunzel, tratto dalla celebre fiaba dei fratelli Grimm. Protagonista nei panni della "cattiva "è la straordinaria Lorella Cuccarini.

Al teatro Argentina Roberto Andò porta in scena con Isabella Ragonese, la tragica storia di rancore e solitudine, di sangue e vendetta, di passione e dolore con "Clitennestra" da La casa dei nomi di Colm Tóibín .
Alla Sala Umberto ci si domanda perchè tutti conoscano San Francesco. Perché è così irresistibile? Era un artista, forse il più grande della storia: nessuno ha mai raccontato Dio con tanta creatività. In un monologo orchestrato con laudi medioevali e strumenti antichi Giovanni Scifoni si interroga sulla figura del santo più pop che ci sia e percorre la vita del poverello di Assisi e il suo sforzo ossessivo di raccontare il mistero di Dio in ogni forma, fino al logoramento fisico che lo porterà alla morte.

Questi spettacoli rappresentano solo un assaggio dell'eclettica offerta teatrale che Roma ha da offrire durante i mesi di dicembre 2023 e gennaio 2024. Che tu sia un' appassionata del musical, un' amante della commedia o desideroso di esplorare nuove interpretazioni delle storie classiche, la scena teatrale di Roma ha qualcosa di speciale per ogni gusto.

Preparati a immergerti nell'arte, nella cultura e nell'emozione di uno spettacolo dal vivo nella magnifica cornice della Città Eterna e ad incontrarne i protagonisti nell'appuntamento del venerdì di "Donne di oggi"!

Un saluto dalla Olla.
Evviva il Teatro!





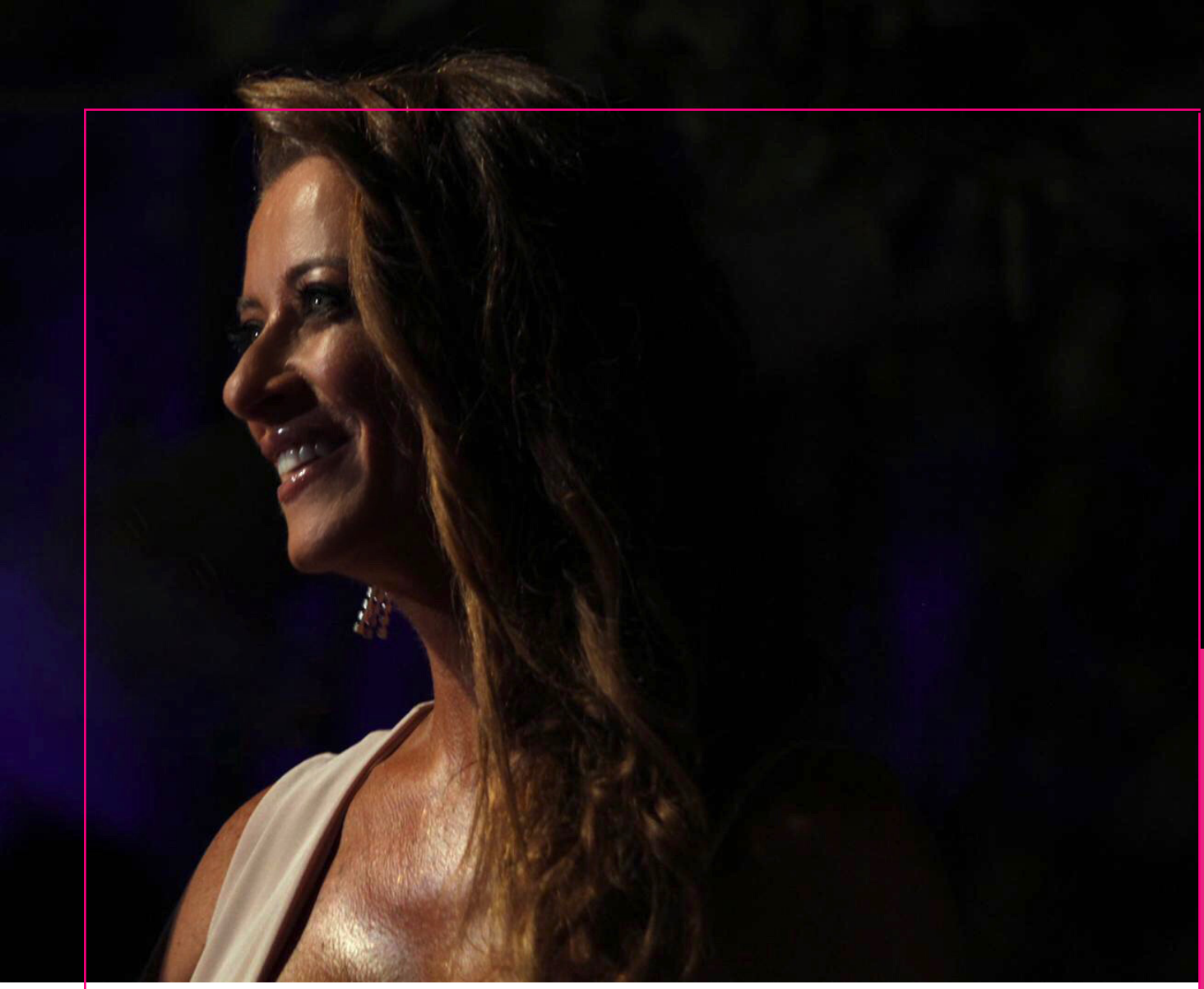
INTERVISTA A VALENTINA PERSIA

di FabFin

I suoi spettacoli dal vivo, la ripresa di Only Fun su La Nove, le sue acclamatissime performance alle finali di "Tale e Quale Show", la sua interpretazione da protagonista ora anche in un film drammatico, Valentina Persia è un'artista poliedrica che sta vivendo un periodo professionalmente ricco di soddisfazioni.
"Il film si intitola "Il vuoto" – tiene a raccontarci Valentina – è firmato da un regista teatrale ed è girato interamente nella Calabria di anni fa. In una realtà difficile io interpreto il ruolo della mamma di un ragazzo alle prese con la sua omosessualità. È un ruolo drammatico, intenso, di solito Valentina è associata alla comicità e invece il regista mi vide in "Onore e rispetto" e rimase colpito da questa parte di me meno conosciuta. Mi ha voluto fortemente per questo ruolo ed io sono felice di aver accettato".

Quanto è stato difficile emergere per una donna come attrice?
"La verità? Non è stato per nulla facile, in Italia soprattutto nel mondo dello spettacolo la donna è relegata nelle retrovie o come valletta o come bellona, tante porte vengono chiuse. Io fortunatamente posso dire di avercela fatta senza scendere a compromessi".

Difficile per una donna emergere soprattutto nel mondo della comicità...
"È vero, è stato faticoso emergere ed essendo una donna anche piacente ho fatto doppia fatica. Di solito infatti, una comica ha una maschera buffa, di certo non bella. Nonostante questo sono riuscita a inventarmi un personaggio molto apprezzato anche dalle donne. Del resto sono molto diretta, una che parla con molta franchezza".



Quali sono stati i suoi modelli di riferimento come attrice?
"Se dovessi pensare al teatro e al cinema a 360 gradi i nomi che mi vengono in mente sono Anna Magnani e Monica Vitti. Certo, non azzardo nessun tipo di paragone, vista la loro grandezza sono termini di paragone che non si fanno anche perché altrimenti si rischia di diventare dei meri imitatori. Ma devo dire che queste due grandi attrici mi e ci hanno lasciato tantissimo anche per la loro umanità".



Oggi è madre di due bambini, come ha vissuto la sua esperienza quando è diventata mamma?
"Con sincerità anche nei confronti di me stessa. Tante donne sono abituate a dire solo il lato bello delle cose, il bello della maternità, si parla sempre di donne appagate, cui tutto va bene e con una casa che risplende... mentre invece non è sempre così come si racconta. Su questo ho scritto anche un libro ("Questo bimbo a chi lo do. Come la depressione mi ha aiutata a diventare mamma" Ndr.), in linea di massima chi partorisce spesso è affaticata, vorrebbe scappare, va detta la verità: non sempre è un momento piacevole soprattutto agli inizi".

E com'è oggi Valentina come mamma?
"Oggi sono una mamma burlona che si butta a capofitto sui figli ma anche severa perché qualche no ci deve pur essere. Loro comunque sono due bambini bravi, vivono la mia notorietà con discrezione, non amo farli fotografare , e si relazionano con una mamma che si fa in quattro ogni giorno e che ha vissuto e vive questa esperienza a 360 gradi, senza aiuti da parte di nessuno".

FabFin



CENTRO SPECIALISTICO DI ORTOPEDIA PEDIATRICA

Le patologie ortopediche a carico dell'**apparato muscolo scheletrico nell'organismo ancora in fase di sviluppo**, possono essere diagnosticate e curate attraverso l'attenta valutazione dello specialista ortopedico pediatrico.

Nasce a **Villa Salaria Hospital** il Centro dedicato alle patologie ortopediche in età pediatrica (0 – 16 anni) quali:

- PATOLOGIE DEL PIEDE
- PIEDE PIATTO VALGO
- TALLONITE DELL'ADOLESCENTE
- GINOCCHIO VALGO O VARO
- DOLORE AL GINOCCHIO
- FRATTURE E LUSSAZIONI
- LESIONI TENDINEE
- CERVICALGIA PEDIATRICA
- SCOLIOSI E CIFOSI
- DOLORE ALLA COLONNA VERTEBRALE
- ZOPPIA DEAMBULATORIA
- DEAMBULAZIONE SULLE PUNTE
- PATOLOGIE PEDIATRICHE DELLE ANCHE
- LUSSAZIONE CONGENITA DELL'ANCA
- OSTEOGENESI IMPERFETTA

GVC GRUPPO VILLA CLAUDIA

VILLA SALARIA HOSPITAL®
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO A. GUALTERIO, 127 • ROMA
TEL. **06 88 70 04 1**

WWW.VILLASALARIA.COM



TUMORE DEL COLON RETTO

L'IMPORTANZA DI UNA DIAGNOSI TEMPESTIVA

Il tumore del colon retto è il secondo tumore maligno per incidenza e mortalità e si presenta, sempre più di frequente, dopo i 50 anni, in entrambi i sessi e, nella maggior parte dei casi, deriva dalla trasformazione di polipi del colon.
Qualora ci sia familiarità, nei casi di positività all'esame del sangue occulto nelle feci, e comunque dopo i 50 anni è consigliabile effettuare una colonscopia per la prevenzione del tumore del colon.
La colonscopia è un esame diagnostico di elezione che permette di esaminare direttamente la superficie del colon e del retto.

L'esame ha un'elevata accuratezza diagnostica e un ruolo terapeutico in quanto permette di rimuovere i polipi del colon anche di dimensioni elevate.
L'utilizzo di strumentazioni di elevata tecnologia, l'esperienza dei nostri operatori, l'impegno sempre maggiore della sedazione superficiale e profonda, rendono la colonscopia meglio accettata dai pazienti, che affrontano l'esame con maggiore serenità.
La prevenzione e la diagnosi precoce permettono di attuare trattamenti chirurgici e farmacologici sempre più efficaci, consentendo in molti casi una guarigione o una qualità di vita soddisfacente.

SCOPRI LO SCONTO DEDICATO ALLE LETTRICI DI RID

NUOVA VILLA CLAUDIA

VILLA SALARIA HOSPITAL

GVC GRUPPO VILLA CLAUDIA

NUOVA VILLA CLAUDIA® CASA DI CURA PRIVATA
VIA FLAMINIA NUOVA, 280
Tel. **06.36.797.560**

VILLA SALARIA HOSPITAL® CASA DI CURA PRIVATA
VIA FILIPPO A. GUALTERIO, 127
Tel. **06.88.700.41**

WWW.GRUPPOVILLACLAUDIA.IT

RUBRICA: FITNESS PER TUTTE

PILLOLE DI ALLENAMENTO PER LE FESTE

di Virginia Imbriani



Le feste sono arrivate, quasi tutte le persone a dicembre lasciano temporaneamente l'allenamento e si concentrano solo sui regali e sul cibo. Per poi ritornare a metà gennaio dopo le feste con dei kili in più, un gran senso di colpa e soprattutto tanto affaticamento muscolare!
Per evitare tutto questo, basterebbe stare attenti alla alimentazione sotto le feste, cercare di contenersi con l'accumulo di cibo spazzatura e nello stesso tempo non lasciare del tutto l'attività fisica.
Ecco allora dei consigli per un workout facile da fare a casa sotto l'albero di Natale o in vacanza.

Pillole Natalizie:

Bastano due manubri da 2 kg e una sedia, se non hai i manubri puoi utilizzare due bottiglie di acqua da 2 litri. Un Gigant set ad alta sollecitazione muscolare, con sei esercizi consecutivi senza pausa. Alla fine dei 6 esercizi riposa 30 secondi e ripeti il circuito fino a un massimo di altre 3 volte. Mi raccomando durante le vacanze cerca di passeggiare e allenarti almeno 2 volte alla settimana!

- Riscaldamento
- Stretching
- Squat 16 rip
- Dorso, rematore con manubrio 16 rip a braccio
- Hip trust (da eseguire alzando il bacino da terra con le gambe leggermente piegate) 16 rip
- Dips (tricipiti su una sedia) 16 rip
- Plank con le mani in appoggio sulla sedia
- Crunch 25 rip (addominali).

Ricordate che il muscolo ha una memoria, ma se state ferme più di una settimana avrete buttato tutto il lavoro svolto da settembre ad oggi. Per chi invece avesse deciso di iniziare ad allenarsi sotto le feste: buon inizio!

Buone feste a tutte!



MANGIARE IL PANETTONE CON TRANQUILLITÀ

di Cristian Cacace



SILVER® Fitness
Via Giuseppe Moscati, 5

Si avvicinano anche quest'anno le "abbuffate" delle festività.
Ma quante calorie si possono prendere durante le vacanze?
Calcoliamo e vediamo che strategie possono essere messe in campo per mitigare l'effetto abbuffate.
Il cenone della vigilia, come il pranzo di natale o il cenone di capodanno può arrivare tranquillamente a 1800 Cal, escluso il panettone, per un totale che supera abbondantemente le 2000 Cal.
Tutto questo, moltiplicato per i vari pranzi e cene, può portare ad assumere nell'arco di 2 settimane, oltre 10.000 calorie, senza contare le colazioni, le cene e i pranzi che completano la giornata.
A tutto questo va sommata l'acqua che tratterremo mangiando soprattutto dolci, ritrovandoci così con almeno 3/4 kg in più dopo le feste.
E dopo le abbuffate arriveranno come sempre le lacrime di coccodrillo e i sensi di colpa...
Ma vediamo, a livello di strategia, come tutto questo si possa mitigare, senza togliere il piacere al nostro palato e alla convivialità rilassante delle feste:
1) diminuire le porzioni, intanto, per quanto banale possa sembrare, ci consentirà di assaggiare tutto, senza esagerare;
2) evitare di fare il bis;
3) diminuire gli altri pasti della giornata, evitando di saltarli per non arrivare affamati al pasto successivo;
4) bere alcolici in modo moderato;
5) non esagerare con frutta secca e dolci a fine pasto;
6) cosa più importante di tutte, rimanere attivi, con allenamenti, passeggiate o corsette, a seconda del vostro grado di allenamento, in modo da non far diminuire le calorie che si bruciano abitualmente con la normale attività quotidiana.





RUBRICA: HOLISTIC

BUONE FESTE CON L'ASTROYOGA

di Alessandro Ientile

I chakra, centri energetici del nostro corpo, situati lungo la colonna vertebrale, influenzano il nostro benessere fisico e spirituale. Mantenere questi centri equilibrati è cruciale, ma cosa c'entra l'astrologia? Scopriamolo! Ogni ruota di energia che è in movimento, è collegata ad un segno zodiacale e ad un pianeta a cui corrisponde, i chakra mostrano le caratteristiche del loro pianeta dominante.
In questo modo, potremmo pensare a queste sfere dinamiche equivalenti nel corpo umano proprio come i pianeti equivalgono nel sistema universale.

Primo Chakra: Saturno, Capricorno e Acquario
Il chakra della radice è legato a Saturno, Capricorno e Acquario. Si trova alla base della colonna vertebrale e rappresenta la stabilità, la sicurezza e i bisogni primari. Per aprirlo, diventa radicato e stabilisci routine sane.
Secondo Chakra: Plutone, Ariete e Scorpione
Il chakra sacrale è influenzato da Plutone, Ariete e Scorpione. È situato nella regione lombare, sopra l'osso pubico, controlla la sessualità e la creatività. Stimola questo chakra attraverso attività artistiche.
Terzo Chakra: Sole e Leone
Il chakra del plesso solare occupa l'area dall'ombelico allo sterno ed è la fonte del potere personale. È associato al Sole e al Leone. È responsabile della nostra forza di volontà, fiducia, calore e personalità. Usa questo potere in modo equilibrato e fidati dei tuoi istinti.

Quarto Chakra: Venere, Toro e Bilancia
Il chakra del cuore è guidato da Venere, Toro e Bilancia. Si trova al centro del cuore e governa le espressioni d'amore. Fornisce unità ed equilibrio tra corpo, mente e anima. Nutrilo attraverso atti di gentilezza.
Quinto Chakra: Mercurio, Gemelli e Vergine
Il chakra della gola è legato a Mercurio, Gemelli e Vergine. Controlla l'espressione e la comunicazione. governa anche le orecchie, le spalle e il collo. Parla autenticamente e chiaramente.
Sesto Chakra: Luna, Nettuno, Cancro e Pesci
L'anello tra le sopracciglia, il terzo occhio, è influenzato da Luna, Nettuno, Cancro e Pesci. Questo chakra favorisce l'intuizione e la spiritualità. Nutrilo con meditazione , spirito artistico e fiducia negli istinti.
Settimo Chakra: Giove, Urano e Sagittario
Il chakra della corona situato nella parte superiore della testa è guidato da Giove, Urano e Sagittario il visionario e studioso segno dello zodiaco. Connette con l'universo e la fonte divina. Ricerca la conoscenza, la serenità e l'unità.



RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE

LA DEPRESSIONE: UN APPROCCIO OSTEOPATICO

di Caterina Buononimi

L'osteopatia è una pratica medica complementare che si concentra sulla manipolazione del sistema muscolo-scheletrico per migliorare la salute generale, ma interagisce con tutti i grandi sistemi dell'organismo, permettendo al corpo di funzionare nel miglior modo possibile.
Obiettivo dell'Osteopatia è quello di ricostruire un ambiente meccanico in equilibrio, in modo da far funzionare, in modo efficiente, le cellule, i tessuti, gli apparati e l'organismo nel suo insieme.
Questo permette di ristabilire un efficiente funzionamento cellulare che è alla base di una corretta fisiologia e dei processi di autoguarigione dell'organismo, migliorando così la risposta immunitaria.
Sebbene l'osteopatia non sia una cura per la depressione, può offrire alcuni potenziali benefici indiretti:

1. Riduzione dello stress: Le sedute osteopatiche possono aiutare a ridurre il livello di stress e tensione nel corpo, il che potrebbe avere un impatto positivo sull'umore e sulla gestione dei sintomi della depressione.

2. Miglioramento del sonno: L'osteopatia può contribuire a ridurre il dolore cronico o il disagio fisico, migliorando la qualità del sonno. Un sonno migliore è spesso associato a un miglior benessere emotivo.

3. Miglioramento della circolazione: I trattamenti osteopatici mirano a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, il che potrebbe contribuire a una migliore distribuzione di sostanze chimiche legate al benessere nel corpo.

4. Supporto per la salute generale: Mantenere un corpo fisicamente sano può essere un elemento importante nel gestire la depressione. L'osteopatia potrebbe aiutare a migliorare il benessere generale.

È importante notare che l'osteopatia non sostituisca le terapie tradizionali per la depressione, come la terapia psicologica o farmacologica, ovviamente.
Se stai lottando con la depressione, è essenziale cercare l'aiuto di un professionista della salute mentale per ricevere una diagnosi e un trattamento appropriati. L'osteopatia può essere tuttavia considerata come un possibile complemento al trattamento medico, ma non come una soluzione autonoma per la depressione.



RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

CELIACHIA E GLUTEN

di Dott.ssa Deborah Tognozzi

La celiachia e la gluten sensitivity sono entrambe reazioni avverse agli alimenti che si manifestano a seguito di assunzione di glutine, una proteina contenuta in molti cereali ma principalmente nel grano.
Nei soggetti predisposti, l'assunzione di una quota eccessiva di glutine, data sia da componenti industriali che dai cereali stessi, scaturisce un'infiammazione delle mucose, generando gonfiore addominale, stipsi o diarrea, rendendo inoltre permeabili le mucose alle sostanze di scarto che andrebbero eliminate ma che invece entrano nel circuito sanguigno facendo insorgere così intolleranze ed il rallentamento o blocco del metabolismo.
La celiachia è un'intolleranza permanete al glutine che si riscontra in persone di tutte le età.
Chi è geneticamente predisposto può diventare celiaco ma solo dopo l'introduzione del glutine con l'alimentazione in quanto l'introduzione di questi cibi determina una risposta immunitaria importante a livello dell'intestino tenue a cui consegue un'infiammazione cronica con alterazioni morfologiche dei villi intestinali, appiattimento. Questa atrofia villosa comporta una riduzione della superficie dell'intestino tenue e quindi un malassorbimento da parte dell'organismo delle sostanze nutritive.
Quindi quando una persona celiaca assume del glutine, il suo sistema immunitario è portato ad attaccare non soltanto il glutine stesso ma anche il proprio tratto intestinale ed è per questo che la celiachia è una malattia autoimmune.

La gluten sensitivity o sensibilità al glutine è uno stato infiammatorio cronico che si instaura, in alcune persone, come conseguenza di un regime alimentare in cui si consuma glutine (può essere un'intolleranza a sé stante o il preludio della celiachia).
La gluten sensitivity riporta un malessere in relazione all'assunzione di cibi contenenti glutine e in assenza di anticorpi per la celiachia e l'esame istologico negativo; è caratterizzata da un netto e veloce miglioramento dei sintomi quando si è sottoposti ad una dieta priva di glutine.
I sintomi principali che anticipano questa intolleranza sono a livello dell'apparato gastrointestinale e sono molto simili a quelli della sindrome del colon irritabile: dolore addominale, bruciore di stomaco, borborigmi, gonfiore di pancia, stitichezza e/o diarrea, afte, aborti spontanei, acufeni, ansia, anemia, depressione ed altri.



La celiachia viene diagnosticata dal medico con un protocollo che prevede:
-Test genetico HLA
-Dosaggio deli anticorpi antigliadina (AGA-IgA e IgG)
-Dosaggio degli anticorpi antiendomisio (EMA)
-Dosaggio degli anticorpi anti – trasglutaminasi (IgA)
-Biopsia intestinale

Per la gluten sensitivity non si dispone ancora di biomarcatori specifici per una sua corretta diagnosi, l'unica alterazione immunologica che è possibile ritrovare nei pazienti con questa sensibilità è la positività per anticorpi anti-gliadina di prima generazione (AGA) che però presentano valori fluttuanti in relazione a cambiamenti nelle abitudini alimentari. Possono inoltre essere eseguiti test per intolleranze come Test Elisa e/o Cito o Prime test.

L'intervento nutrizionale è fondamentale sia in caso di celiachia che di gluten sensitivity.

Deborah Tognozzi
Liberi di essere Unici
Dottoressa Biologa Nutrizionista
DEBORAHTOGNOZZI.IT
338 7705473 / 06 3260 9156
SEGRETERIA@DEBORAHTOGNOZZI.IT



TÈ E TISANE, RITI SENZA TEMPO

di Stefania Santoro



Il concetto di ciclo è tipicamente greco e caratterizza una concezione del tempo di chiara impronta naturalistica, basata appunto sulla ciclicità: il ripetersi delle stagioni, il ciclico ripresentarsi delle costellazioni nel cielo, il ritmo biologico naturale.

E chi più di noi donne può capire il senso di tutto ciò? Davvero nessuno. Dal momento in cui ci sviluppiamo, diventiamo donne, il nostro ciclo tornerà imperturbabile, regolare, mese dopo mese e, almeno che non decidiamo di avere figli, tornerà puntuale fino alla menopausa.

La questione si fa semplice se non si soffre ma se si accusano dolori mestruali e/o fastidi legati alla PMS (sindrome premestruale), bisogna correre ai ripari il prima possibile.

Quando il pre ciclo porta a nervosismo, attacchi di mal di testa, dolori ai muscoli o tristezza 'cosmica', il rimedio è sempre lui: il Magnesio.
Questo minerale previene l'eccitabilità neuronale, modula l'umore, attenua rabbie e ira, migliora l'elasticità muscolare insomma, una vera e propria panacea.
La buona notizia è che il Magnesio è la giusta soluzione per tutte le età: a partire dalle bambine, adolescenti con i i primi cicli, alle donne adulte.
L'assunzione può essere in compresse, polvere o in oligoelementi, a ognuno di noi il modo che sentiamo più facile.

Altra soluzione, antica ma sempre efficace, è la Camomilla. Preciso subito che la Camomilla non agisce sul sistema nervoso, ma è una pianta meravigliosa con proprietà antinfiammatorie, anti spasmodiche e anche digestive. Ve la suggerisco in tisana, sciolta e non in filtri e quando è di qualità vedrete che sarà sufficiente un cucchiaino per tazza con un'infusione di appena tre o quattro minuti al massimo.
Un paio di tazze e il beneficio sarà assicurato!

Scompaiono crampi e dolori addominali e la vita di noi donne continuerà a essere meravigliosa

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



Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

GruppoFarma nasce a Roma nel 2013 per offrire un'assistenza continua ai suoi pazienti tutto l'anno, tutti i giorni per 24 ore al giorno.

LA FARMACIA A 360 GRADI

FARMACI, MEDICINE, CURA DEL CORPO,
E BENESSERE DALLA DERMOCOSMESI ALLA GIUSTA ALIMENTAZIONE.



FIDELITY CARD

Amiamo coccolare i nostri clienti, lo facciamo da sempre grazie alla nostra fidelity che giorno dopo giorno permette ai nostri clienti di usufruire di esclusivi sconti su tutti i prodotti per l'alimentazione speciale, dermocosmesi e su tutti i servizi offerti dal nostro gruppo.
Richiedi la tua card in farmacia ed entra a far parte della nostra famiglia.



Da circa un anno, abbiamo deciso di supportare tutti quei clienti che per qualche motivo hanno difficoltà a raggiungerci in farmacia. Un acquisto online sul nostro sito, vi permetterà di ricevere i vostri prodotti comodamente a casa.
Visitate il nostro e-commerce qui: www.gruppofarmastore.it

- **Padre Pio Nomentana** - Via A. Fiori, 37 - 06 8274197
- **Padre Pio Trionfale** - Via Trionfale, 8768 - 06 30600119
- **Padre Pio Monteverde** - L.go S. V. De Paoli, 5 - 06 5826044
- **Medaglie d'Oro** - P.zale Medaglie d'Oro, 73 - 06 54648468
- **Palermo Pigneto** - Via A. Dulceri, 19/23 - 06 87739510
- **Palermo Ponte di Nona** - V.le F. Caltagirone, 452 - 06 45447935
- **Palermo Fonte Nuova** - Via V. Alfieri, 1 - 06 44239622
- **Gruppo Farma Parafarmacia** - C.C. Unico - 06 22445943

WWW.GRUPPOFARMA.IT - WWW.GRUPPOFARMASTORE.IT

Splendore festivo 2023

I consigli di Pablo Gil Cagnè

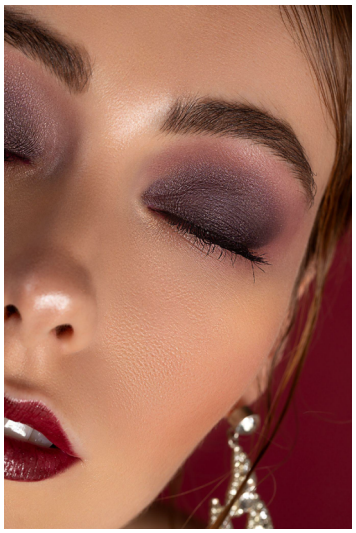


Nel 2023, le tendenze make-up natalizie sono pronte a far brillare ogni festeggiamento. Se non sai quali colori utilizzare per Natale puoi scegliere i grandi classici; **Oro e Argento.** Per un' **incarnato caldo** scegli il color **Oro** che enfatizzerà il calore della pelle Se invece hai un **incarnato freddo,** scegli l'**argento**. Ma la vera novità è l'arrivo delle sfumature olografiche, che **creano bagliori multicolore su zigomi, palpebre e/o sulle labbra**. Non dimentichiamo lo **smokey eyes** che rimane sempre una scelta popolare, con la sua capacità di aggiungere profondità e mistero allo sguardo.

Se preferisci un trucco semplice da realizzare, opta per l' **Halo Make Up** una variante dello Smokey Eyes. Per le labbra il Rossetto Rosso rimane un must ,un'icona di bellezza senza tempo .Quando indossi un rossetto rosso, il resto del make-up sarebbe preferibile mantenerlo più sobrio, opta per un trucco occhi minimalista, come un sottile strato di mascara o un leggero tocco di ombretto neutro e scegli un blush in tonalità naturale per evitare di sovraccaricare il viso.

Concludi il make up, che sia caldo che sia freddo, con la firma del mascara per conferire volume alle ciglia, definirle e incurvarle. Con un fondotinta con effetto Glow liftante per un risultato naturale e una pelle radiosa " Glassy Skin"

Per incorniciare il nostro viso non possiamo dimenticare le nostre amate e temute sopracciglia che possiamo pettinare e fissare con il **BROW & LASH BALM** o disegnare con le matite **EYEBROW PENCIL** e creare così la forma che più ci valorizza.



Ricorda che la chiave per un Make Up di successo è la giusta armonia e la scelta di prodotti che esaltino le tue caratteristiche in modo sottile ma efficace. Se vuoi farti regalare un test cromatico, per capire la palette dei colori armocromicamente giusti per il tuo incarnato, ti invitiamo a navigare nel nostro sito e a contattaci al numero 339 616 1251 o alla mail pablofaceplace@gmail.com

Buone Feste a tutti i lettori del MAGAZINE.

RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND

UN NATALE CHIC & TRENDY

di Sabrina Crocco e Alessija Spagna

"Le spalle larghe"
A cura di Sabrina Crocco

Le spalle larghe sono un elemento ricorrente nella moda femminile.
Negli anni '30 il trend delle spalline imbottite era una soluzione estetica per bilanciare le proporzioni del corpo, negli anni '80 hanno assunto un significato più politico e sociale, diventando un simbolo di forza e determinazione.
Non si può non ricordare la serie TV Dynasty o i look trasgressivi e dissacranti di due star del pop come Madonna e Grace Jones.
Oggi la moda autunno inverno 2023/2024 vede il ritorno delle spalline imbottite ma con una connotazione più glamour e sensuale.
Le giacche e i vestiti con spalline imbottite esaltano le curve femminili, creando un look molto chic.
Forti e determinate, sensuali o glamour, quello che conta è comunque avere le "spalle larghe"...sempre!



"It's time"
A cura di Alessija Spagna

É arrivato quel momento...quel momento dell'anno! Il video proposto nei suoi canali ufficiali vede come protagonista un enorme lastra di ghiaccio e dei personaggi horror. Un acuto dice "It's time", il sarcofago di ghiaccio si rompe et voilà: Mariah Carey!! L'artista indossa un abito natalizio molto attillato: "All I want for Christmas is you!" ecco l'intro di questa iconica canzone. Cambio di scenario e ci sono ragazzi e ragazze vestiti con abiti natalizi che sorridono.
Anche Elodie durante la performance a X Factor ha indossato una tutina nera attillata con dettagli in strass molto chic. Gli strass ci faranno brillare in questo 2023/2024!!
Nel frattempo Dua Lipa ha rinnovato il suo profilo IG e promuove Houdini.
Torna anche IL VOLO con un EP dal titolo 4 XMAS in uscita a dicembre.
Ma se vogliamo ispirarci alle celebrity della musica per il nostro look allora non possono mancare nel nostro guardaroba le giacche, i pantaloni, i baggy jeans oversize e le gonne lunghe tanto amate da Levante.





RUBRICA: SEMPRE + DESIGN

ATMOSFERE INVERNALI

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto

E' inutile che facciate finta di nulla, ma lo sappiamo bene che appena passato Halloween già parte inesorabile il conto alla rovescia per i giorni che mancano al Natale!

Ebbene sono 55 giorni, in cui piano piano possiamo spogliare la casa dalle zucche e dagli addobbi color arancio che abbiamo messo ad Ottobre ed iniziare a lavorare sulle bellissime atmosfere invernali e non solo natalizie!

Iniziamo dal tessile vestendo i cuscini del divano con delle belle fantasie tartan o, se queste non stanno bene, mettiamo delle fodere a tinta unita dai colori che riprendano le palette invernali.

Se parliamo di rosso ci possiamo sbizzarrire, dalle tinte fredde dell'amaranto, del bordeaux e del ciliegia alle più calde del borgogna o del carminio.

Da accostare assolutamente alle tantissime varianti del verde e avrete fatto un accostamento davvero chic! I più audaci potrebbero pensare addirittura ad un cambio di tende o ancora di mantovane!

La tavola sarà meravigliosa con piccole porcellane d'epoca come segnaposto, prese nei mercatini dell'usato, qualche Candy Canes sparso sulla tavola contribuirà a darle un aspetto da piccola favola antica e non siamo avari di spirito natalizio: compriamo un piatto da portata a tema!

E farete una bella figura anche se verranno i vostri amici per un aperitivo veloce e servirete gli stuzzichini in un vassoio decorato con le classiche fantasie Toy che tanto ci piacciono e ogni anno ci riportano con la fantasia agli anni in cui eravamo bambini!

Luci e lucine, candele profumate dalle speziate essenze di cannella e chiodi di garofano, ghirlande verdi o in rattan intrecciato sulle finestre e piccole pigne come nappe per le chiavi delle porte delle camere da letto e la magia sarà fatta!





RUBRICA: WEDDING ROOM

SÌ ALL'AMORE, NO ALLO SPRECO: IL NUOVO TREND PER MATRIMONI ED UNIONI CIVILI

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

SI, lo voglio. Ma nel giorno più bello, oggi si può dire anche un sonoro NO a consumi eccessivi e spreco. Mai come in questi ultimi anni, l'attenzione e la cura dei dettagli si applica anche alla scelta di materie prime a chilometro zero, prodotti di stagione, materiali riciclabili, location che garantiscono e rispettano i principi della sostenibilità ambientale apportando un ridotto consumo energetico. L'era degli eco-wedding è arrivata a pieno regime dopo alcuni anni di rodaggio. Nella tavola degli sposi si servono menù sempre più eco-friendly che comprendono proposte vegetariane, vegane, e piatti per coloro che richiedono attenzione particolare per intolleranze od allergie alimentari.

Ma la vera rivoluzione si vede in cucina durante la preparazione delle pietanze degli sposi all'insegna dello zero waste, nessun spreco, un vero e proprio manifesto di consapevolezza che - anche attraverso una giornata così importante, come un matrimonio e un 'unione civile – consenta di aiutare l'ambiente promuovendo un concept importante, fortunatamente sempre più di moda, quello della sostenibilità.

Superato il primo scoglio contro il quale si scontrano le coppie di ogni tipo, quello di a me piace questo, a me quest'altro, l'unisono degli sposi 2024 sta proprio nell'attenzione al rispetto dell'ambiente.

Oltre ai menù all'insegna di stagionalità, rintracciabilità e vicinanza dei prodotti, il trend biologico si traduce nella scelta di abiti realizzati con tessuti naturali grazie ad una manifattura che riduca al minimo i consumi. Lo stesso vale per tutta quella cartoleria necessaria per le nozze: inviti e partecipazioni vengono spediti attraverso canali digitali, evitando, così, stampa e spedizioni postali. I segnaposto ed i menù posizionati sulle tavole del banchetto di nozze sono in carta riciclata e contengono piccoli semi di piante e fiori così da poterli piantare direttamente in vaso una volta rientrati dall'evento. Piatti e stoviglie si recuperano da vecchi bauli della nonna per arredare angoli dedicati a confetti, liquori e piccola pasticceria.
E, poi, bomboniere realizzate da associazioni benefiche, ovviamente fatte a mano con tanta creatività e con materiali di recupero. L'anti-spreco tocca anche la voce allestimenti ed addobbi, in particolare la scelta delle decorazioni florali: gli sposi, infatti, preferiscono sempre più spesso le piante in vaso ai fiori recisi.

Dulcis in fundo, la filosofia zero waste ha colpito anche la torta nuziale. Accanto al tradizionale dolce di nozze - quello a più piani di pan di spagna coperto di candida glassa decorata - arriva la naked cake, un dolce fresco a base di frutta di stagione.





RUBRICA: BEAUTY

LA BELLEZZA DEL NATALE

di Valentina Gemelli

Almost Christmas e ci sono ancora tante cose da fare ma come ci vestiremo per la cena di Natale e di Capodanno?

Sappiamo che il rosso è il colore principe del 2023. Rosso come le bacche di vischio sotto il quale si baciano gli innamorati, come la passione che si mette mentre si preparano i biscotti tipici natalizi allo zenzero e cannella, come i tramonti infuocati sul mare di Formentera, come gli slip, i boxer, i reggiseni o le calze di lana che tutti regalano per buon augurio ricordandoti di indossarle la notte di Capodanno.
Rosso come il cornetto scacciaguai e come i capelli di Pippi Calzelunghe.

È fondamentale considerare il contesto in cui si trascorrerà la serata.

Se è stata pianificata una riunione informale in famiglia, si potrebbe optare per un look casual ma accogliente, magari dal colore verde intenso dei pini, evitando però i classici maglioncini con le renne che fanno subito "Bridget Jones" e le sue lacrime da ragazza sfortunata che nessuno vuole come fidanzata.

Se, invece, è in programma da tempo un pranzo fomale o una festa di Natale elegante, è meglio scegliere un abbigliamento più raffinato: un abito lungo color magenta che va tanto di moda, un bel tacco 12, e qualcosa di brillante al collo e alle dita.

Se vivi in un'area con un clima non tropicale, indossa strati di abbigliamento per proteggerti dal freddo, vestiti a cipolla e aiutati con accessori funzionali che ti terranno al caldo senza compromettere il tuo stile.
Se vivi in un'area con un clima temperato, opta per tessuti leggeri e colori allegri che sanno di primavera, dal verde al giallo, come sua maestà Pantone consiglia per il 2023.

E per la notte di Capodanno ci si potrà spingere già nel 2024 indossando outfit color Brilliant White, oppure argento metallizzato che ricorda il colore del ghiaccio.

E non dimenticare gli orecchini a forma di fiocco di neve o i braccialetti con charms a tema.

Una borsa elegante può completare il tuo look e aggiungere un tocco di stile personale.

Auguri.





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

RICORDANDO MICHELA MURGIA

di Karma B

Sarebbe bello, ci siamo dett*, scrivere qualcosa su una delle "Sorelle d'Italia" che abbiamo amato di più.
Se ci fossero le parole...non quelle che esistono già, ovvio, se esistessero altre parole.

Se si inventassero le parole necessarie a dire Michela Murgia.
Le parole sufficienti a raccontare un'amica, quella insieme più saggia e più matta di tutte.
Quel tipo di amica che tiene testa a quei bulletti da strapazzo che a te fanno tanta paura.
A lei no, almeno così dice, poi incassa i colpi al posto tuo e va a vomitare di nascosto, ma tu adesso ti senti al sicuro.

Se esistessero le parole quindi per dire lo sgomento provato quando abbiamo sentito:
" Michela Murgia non c'è più!" Ma è durato solo un momento, poi, che sollievo, abbiamo girato la testa e lei era ancora lì.
Proprio lì, nello sguardo di una giovane donna che non vuole compiacere proprio nessuno. O lì, nella testa di chi no, non ha nessuna intenzione di stare zitta. Oppure lì, dentro ai libri sul comodino. Lì, nel pensiero lucidissimo, perfetto. Lì, nelle mani intrecciate di persone che unite fanno la storia, Ma soprattutto lì, nel sorriso di un'elfa un po' strega che danza sopra roghi di inquisizioni mai sante.
Se esistessero le parole per raccontare di quella sera che l'abbiamo conosciuta, era una festa a bordo piscina, vietatissimo tuffarsi, ovviamente. E indovinate invece chi, altrettanto ovviamente si è tuffata completamente vestita, indossava una tunica bianca a fiori viola, la stessa della foto in quarta di copertina sul suo ultimo libro.

Indovinate chi, nuotando placidamente, si faceva rincorrere dalla sicurezza per tutto il perimetro ? Chi, riemergendo come se nulla fosse, si è strizzata i capelli nero notte e ci ha detto :
" I divieti sciocchi non li ho mai rispettati !". Poi ha sorriso, sembrava Antigone bambina, e si è allontanata nella notte intorno.

"Ricordatemi come vi pare ", ha detto, e si è trasformata nell'unica canzone che avesse mai scritto: si è fatta isola sospesa sopra l'orizzonte, fata Morgana, miraggio superiore, distanza che non si può colmare, che non si può ricordare, come un verbo per sempre al futuro, impossibile da coniugare.
Inutile sforzarci dunque, non troveremo mai le parole.

Per questo abbiamo pensato di usare le sue.
Ancora una volta serviranno a non sentirci pers*: gocce d'acqua dentro a un cielo di piombo.
Michela Murgia ha detto che la tempesta non è altro che un milione di goccioline, ma con il vento giusto.
Ha solo omesso di aggiungere che quel vento, un giorno, sarebbe stata lei.

Facciamo tempesta per Michela Murgia!

RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL

LOTTA ALL'AIDS, DAL 1 DICEMBRE 365 GIORNI L'ANNO

di Adriano Bartolucci Proietti - presidente di Gaycs Lgbt Aps







I dati 2022 sulle nuove diagnosi da HIV in Italia disegnano una situazione epidemiologica in linea con quella dei paesi più avanzati. Si confermano, tuttavia, anche alcune persistenti criticità, prima fra tutte quella delle diagnosi tardive, in progressivo aumento in Italia, molto sopra la media europea.

Un dato inaccettabile visto che da anni la scienza ci ha fornito strumenti terapeutici in grado di rendere il virus non trasmissibile e di assicurare alle persone con HIV prospettive di vita, in linea con la popolazione generale.

U=U (che sta per Undetectable = Untransmittable, cioè Non Rilevabile è uguale a Non Trasmissibile). U=U impossibile sbagliare è il claim della campagna lanciata per riaprire il dibattito pubblico in Italia sull'Hiv. La campagna è patrocinata dalla Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali e promossa dalla Conferenza Italiana sull'Aids e la Ricerca Antivirale.

Sul sito impossibilesbagliare.it tutte le informazioni aggiornate in tema di Hiv, un glossario, una guida alla prevenzione, i presidi più vicini per fare il test e lo spot con la speaker e scrittrice Florencia Di Stefano-Abichain.

Nel 2022 quasi il 60% (58,1%) di chi ha ricevuto la diagnosi di HIV era già in AIDS (403 persone) o prossim* a questa condizione; non a caso il motivo principale per cui le persone hanno eseguito un test (oltre il 40%) è stato la comparsa di sintomi o di patologie AIDS correlate e solo il 24% ha eseguito il test perché consapevole di aver avuto rapporti non protetti.
Al terzo posto, con quasi il 9%, prende consistenza la percentuale di chi esegue il test nell'ambito di altri controlli e in occasione di campagne informative o di screening, sul modello di quelle offerte da diverse ONG. Un dato che conferma l'importanza dei test offerti da check point, servizi friendly, non sanitari, vicini ai target meno propensi a rivolgersi ai servizi tradizionali.
I late presenter sono in aumento per tutte le modalità di trasmissione ma i con profili di rischio più alti nella popolazione eterosessuale, soprattutto maschile.
Fare il test è fondamentale!





RUBRICA: ESCI CON RID

LA FINE DI UN ANNO: NUOVO INIZIO NELLA CITTÀ ETERNA

di Francesca Silvi

Roma, la Città Eterna, assume un fascino unico durante i mesi invernali, trasformandosi in un luogo magico ricco di eventi e tradizioni. Se stai pianificando una visita a Roma tra dicembre e gennaio, ecco alcune attività e luoghi da non perdere.

A dicembre, le strade di Roma si illuminano con luci scintillanti e decorazioni festive. Passeggiare per le vie del centro storico, in particolare lungo Via del Corso e intorno a Piazza di Spagna, ti immergerà in un'atmosfera natalizia unica. Non dimenticare di visitare il famoso albero di Natale a Piazza Venezia e di ammirare le vetrine addobbate delle boutique di lusso.

Che Natale sarebbe senza una visita nei mercatini? Quelli di Roma ti offrono un'ampia varietà di prodotti artigianali, regali e prelibatezze culinarie. Da Piazza Navona al Villaggio di Natale Eur, avrai l'opportunità di assaporare specialità locali, acquistare regali unici e immergerti nella tradizione natalizia romana.

Dicembre è un mese particolarmente significativo dal punto di vista religioso a Roma. La Basilica di San Pietro e la Cappella Sistina sono luoghi straordinari per partecipare alle celebrazioni natalizie e sperimentare la spiritualità unica di questa città.
Se hai la fortuna di trascorrere il Capodanno a Roma, preparati per un'esperienza indimenticabile. La città ospita spettacoli di fuochi d'artificio mozzafiato, feste in piazza e eventi speciali in numerosi locali notturni. Il Colosseo e Piazza del Popolo sono luoghi popolari per festeggiare il passaggio all'anno nuovo.
Durante i giorni più freddi, potresti desiderare di esplorare i musei e le gallerie di Roma. Il Museo Nazionale Romano, i Musei Vaticani e la Galleria Borghese sono solo alcune delle istituzioni culturali che offrono rifugio dalla temperatura invernale con un'immersione nell'arte e nella storia.

Non dimenticare di esplorare le bellezze naturali che circondano Roma. Una gita a Tivoli per visitare Villa d'Este e Villa Adriana, entrambe patrimoni dell'UNESCO, può essere un modo affascinante per trascorrere una giornata.

In conclusione, Roma durante i mesi di dicembre e gennaio offre un mix affascinante di tradizioni, cultura e festività. Che tu sia interessato alla storia, all'arte, alla gastronomia o alle celebrazioni festive, la Città Eterna avrà sicuramente qualcosa di speciale da offrire durante la tua visita invernale.

Buon viaggio!



RUBRICA: SOTTO IL SEGNO DI

OROSCOPO

ARIETE Le feste natalizie saranno un momento prezioso per chiarire la natura dei sentimenti per qualcuno o per prendere accordi professionali preziosi.

TORO La vostra proverbiale determinazione vi porterà a raggiungere importanti obiettivi. Fate valere i vostri diritti.

GEMELLI Il consiglio per dicembre e gennaio è quello di prendervi una pausa significativa dal lavoro ed intensificare i momenti di svago e divertimento.
.

CANCRO Non avete bisogno di apparire, il motto è: abbandonate sovrastrutture di facciata, avete tanto da dare per quello che siete senza dover dimostrare nulla. .

LEONE Per una volta mettete in secondo piano la carriera e approfittate delle feste per stare con le persone che amate. Possibili nuovi incontri all'orizzonte per i single.

VERGINE La vostra straordinaria capacità organizzativa vi aiuterà a gestire i numerosi impegni durante i giorni di festa. Richiamate chi non sentite da tanto.

BILANCIA Fate un viaggio lontano da tutto e tutti, il vostro equilibrio interiore ne gioverà. Inoltre è arrivato il momento di chiarire con le persone con cui avete avuto un alterco.

SCORPIONE Se state facendo il doppio gioco questo potrebbe causarvi problemi. Meglio essere trasparenti e sinceri. Regali e sorprese non solo a Natale.

SAGITTARIO La coerenza etica che vi contraddistingue è a volte un difficile fardello, ma il mondo ha bisogno di persone come voi, non mollate.

CAPRICORNO Un buon film sotto le coperte, cioccolata calda e qualcuno da coccolare. Questo dicembre dedicatelo al relax.

ACQUARIO Anche se è difficile tornare ad avere fiducia nei confronti di chi ti ha tradito in passato, cerca di trarre dalle esperienze deludenti la forza per andare avanti.

PESCI Qualcuno di molto speciale potrebbe entrare a far parte della vostra vita oppure non vi siete ancora accorti che il cuore di una persona vicina batte per voi.

Questo oroscopo non prende al momento in considerazione il segno di **OFIUCO**



Un ristorante di cucina semplice ma dai sapori decisi che propone piatti gustosissimi di carne e di pesce e dolci da leccarsi i baffi.

Il tutto accompagnato da un'ampia selezione di ottimi vini.

COME A CASA, ANZI MEGLIO.

Ecco come ti sentirai quando mangerai da FELLO FLEMING!



Un luogo dove poter scambiare chiacchiere e sorrisi, in qualsiasi momento della giornata ed organizzare anche eventi privati!

Per il mese di Dicembre
Lunedì chiusi
Aperti dal Martedì alla Domenica 10:00 - 01:00
Il 24 Dicembre aperti a pranzo cena solo asporto
25-26 Dicembre chiusi

Roma, Via Flaminia 579/581/583 a Roma
info 06 94328294

Segui la pagina Instagram
@felloflemingofficial

DEROMA







CONTATTACI
CIAO@DEROMAMOR.COM
+39 06 8968 5899

WHATSAPP
+39 3450929200

VIENI A TROVARCI A:
ALL'ANGOLO TRA VIA POLI E VIA DEL BUFALO. ROMA

ORARI DI APERTURA
MAR – DOM: 8AM – 1AM

IL LOOK DI

Dicembre

Speaker Barbara Riccardi (Insegnante) e Cristina Tonelli (Preside)
Stylist : Lulù - Lucia Senesi



Piumino imbottito over con paillettes argento “Trash and Luxury”



Giacca monopetto con bottone gioiello e pantalone a zampa in velluto nero con filato lurex color argento “Gattinoni”

Giacca slim fit monopetto “Gattinoni”, t-shirt nera “L’armadio di Lulù” e gonna longuette in paillettes “Kontatto”





Gilet lurex nero e oro con cintura gioiello “Trash and Luxury”, pantalone zampetta in ecopelle “Gattinoni” e t-shirt nera “L’armadio di Lulù





Maglia scollo a barca con spilla a fiore in tulle "Kontatto" e gonna lunga con spacchi in ecopelle "L'armadio di Lulù"

Lulù la stylist, al secolo **Lucia Senesi**, è una donna che si è reinventata passando dai numeri alla moda seguendo una passione. Nel giro di poco tempo ha dato concretezza al suo sogno dandogli un "taglio professionale" come adora sottolineare diventando imprenditrice. Ha dato vita al "salotto di Lulu", il concept store di Ponte Milvio, dove è possibile fare shopping in un ambiente esclusivo, venendo consigliati da una stylist che ti costruisce addosso il look più adatto a te, scegliendo tra i tanti capi MADE IN ITALY prodotti nell'azienda del co-founder del progetto, l'imprenditore Massimiliano Laurora. Lulù, coadiuvata dal suo socio, ha dato vita anche ad una collezione che porta il suo nome e nella quale è tangibile il suo gusto ed il suo stile.
Oltre che nel suo salotto Lulù apporta la sua consulenza a tanti volti noti del piccolo e grande schermo. Anna Falchi, Susanna Galeazzi, Chiara Giordano, Fanny Cadeo, Sofia Bruscoli, Emanuela Gentilin, Federica Gentile, Milena Miconi, Stefania Marchionna, Giglia Marra per citarne alcuni. Determinata, sorridente, amica delle donne, nel suo Salotto le aiuta ad esaltare la propria bellezza fornendo una consulenza a 360 gradi grazie a makeup artist e hairstylist che collaborano con Lei. Insomma con Lulù lo shopping diventa "una vera e propria experience", così ha scritto di lei una nota giornalista, quindi cosa aspettate ad andarla a trovare ?!??
Via Flaminia 508 - @ il salotto di Lulù



Cell. 335/5243490 - Tel. 06/77205212

www.ilsalottodilulu.it



Cappotto lungo in doppio crepe con maxi rever "Gattinoni"

Cosa c'è di meglio che colorare il Natale e le feste con le grintose creazioni di Giulia Ferri?
Ve ne diamo solo un saggio con l'astuccio e la RID bag black & pink.
Il tutto passa dalla creativa' e le abili mani di Giulia Ferri e Margherita Rossi
nel laboratorio artigianale Giuma





GIUMA

Info: giuliaferri64@gmail.com
3382139142

Perché scegliere

96.8 FM RID

Una Radio Alternativamente Unica

SPEAKER ESPERTE DEL SETTORE

RADIO INCLUSIVA ED APERTA A
NUOVI LINGUAGGI

COPERTURA MEDIATICA A 360°
RADIO - WEB - SOCIAL - MAGAZINE

PERSONALIZZAZIONE DELLA
COMUNICAZIONE IN BASE
ALLE TUE ESIGENZE

PUBBLICO FIDELIZZATO

ESPERIENZA QUARANTENNALE

PUBBLICITA' DEDUCIBILE AL 100%
PER GLI SPONSOR



Fai Parlare Di Te.

HOMEMADE
Florian's
WITH LOVE

Florian's
CAFÉ & COUSINE
Rome Since 1990

Arriva il Natale e con lui... il panettone Homemade with love del Florian's!



Il panettone **Homemade**, Classico o al Cioccolato, è realizzato con ingredienti di prima qualità, seguendo un'antica ricetta tradizionale.



Sceglilo nelle sue confezioni eleganti per un dono di Natale di prima qualità e raffinato!

Inquadra il **QRCODE** e ordinalo subito!

FLORIAN'S - CAFÉ & COUSINE

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

La Pampa

ORIGINAL ITALIAN STEAKHOUSE

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

DOVE LA CARNE NON È PECCATO!

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



Via Collatina Vecchia, 127
06.22755107 oppure 388.7393421
@lapamparoma



Agostino

CORSO TRIESTE - ROMA

CORSO TRIESTE, 66/70, 00198 ROMA RM



BETTOJA HOTEL MEDITERRANEO

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

HOTEL MEDITERRANEO
VIA CAVOUR, 15 - 00184 ROMA
TEL: (+39) 06 4884051
FAX: (+39) 06 4744105
E-MAIL: MEDITERRANEO@BETTOJAHOTELS.IT