DONNE DI OGGI

Business & Life

NOVEMBRE 2023

96.8 FM RID

Business
Mamme
Musica & Arte
Benessere
Lifestyle



Intervista a GIORGIA WÜRTH

Periodico di Ricerca Informativa | 2 Aprile 2022 al n. 48/2022
Dal Registro Stampa del Tribunale di Roma Periodico
Sede Legale: Via Giovanni Battista Sartorio
Sede Tecnica: Via Giovanni Battista Sartorio
Sede Tecnica Redazione: Via Giovanni Battista Sartorio
Dal Registro Stampa del Tribunale di Roma



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

Chiara Giuria Cortese
Ufficio Stampa
ufficiostampa@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

TUTTI I GIOVEDÌ
DALLE 15 ALLE 17

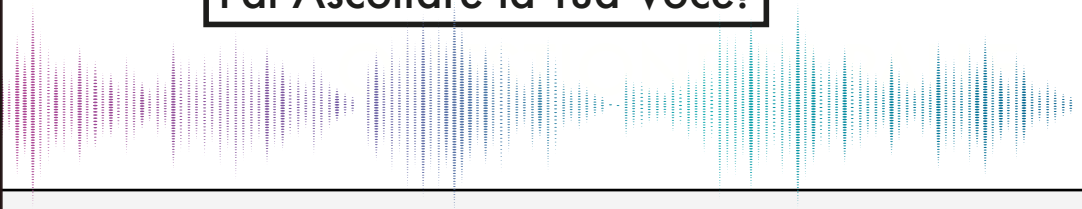
EmilioSturla Furnò *Stefano Sturla Furnò*



WEDDING ROOM



Fai Ascoltare la Tua Voce!



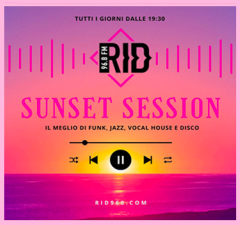
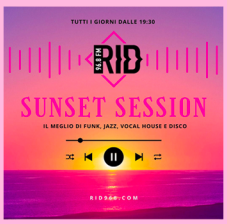
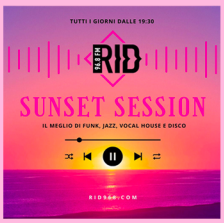
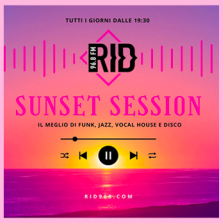
Hai mai pensato di fare pubblicità in Radio?

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
8:00 - 9:00 RASSEGNA STAMPA	 A BOCCA APERTA ALESSANDRO GIOVANNETTI	 A BOCCA APERTA ALESSANDRO GIOVANNETTI	 A BOCCA APERTA ALESSANDRO GIOVANNETTI	 A BOCCA APERTA ALESSANDRO GIOVANNETTI	 A BOCCA APERTA ALESSANDRO GIOVANNETTI
12:00 - 14:00 SEMPRE +	 DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	 DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	 DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	 DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA	 DONNE DI OGGI FRANCESCA SILVI VALENTINA OLLA
14:00 - 15:00 CINEMA SERIE TV E NON SOLO	 “FIT” VIRGINIA IMBRIANI	 “GREEN” BARBARA MOLINARIO	 “HOLISTIC” ALESSANDRO IENTILE	 “NUTRITION” STEFANIA SANTORO DEBORAH TOGNOZZI	 “DESIGN” ANTONELLA BARTOLUCCI PROIETTI SIMONE DI BENEDETTO
15:00 - 17:00 ARTE E CULTURA	 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
17:00 - 19:00 IL SALOTTO DI RID	 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
DALLE 19	 CON LA DOTTORESSA VALENTINA PAOLUCCI	 A TUTTO BUSINESS LUCIA DE GRIMANI	 CON LE SORELLE D’ITALIA KARMA B	 A TUTTO TREND VALENTINA GEMELLI SABRINA CROCCO ALESSIJA SPAGNA	 BEVENDO UN COCKTAIL ADRIANO BARTOLUCCI PROIETTI
					

#thinkinpink
DA NOI A VOI...



Care lettrici,
Novembre è il Mese della Violenza contro le donne ma è anche il mese in cui ricorre la prevenzione dell'uomo, in risposta alla campagna internazionale della Fondazione Movember che promuove ogni anno nel mondo iniziative benefiche volte alla prevenzione del tumore alla prostata.
Questo ci fa capire quanto in realtà, nella nostra cultura, sia tutto legato.
Quanto uomini e donne siano due forze parallele e complementari e che necessitano di una attenzione e di una "cura" reciproca, anche e soprattutto per la prevenzione della violenza.
Come mamma penso a quanto sia importante oggi comunicare ai nostri figli la cultura della non violenza e penso anche che per le mamme dei bambini o giovani ragazzi sia necessario non avere il classico atteggiamento italiano da mamme "chiocce", ma anzi educare i propri figli e futuri uomini al rispetto dell'altro sesso, e d andare avanti con i loro passi e forze senza edulcorazioni!!!
Abbiamo assistito ad episodi recenti di madri che difendevano i propri figli autori di violenze... ecco questo per me è semplicemente inconcepibile!
L'educazione dei giovani gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione del cancro- violenza. Sono la prima a dire che una donna che lavora è una donna libera ma in questo editoriale ci tengo a sottolineare che il lavoro più importante e complesso è quello di essere madri coscienti e attente. Sta a noi guidare i nostri figli soprattutto maschi senza creare un legame di dipendenza eccessivo che può portare al non rispetto tra i due sessi e a vedere la figura femminile come scontata e dalla quale poter pretendere ogni cosa.
Il futuro di una generazione sana è dunque nelle nostre mani.
Allora buon lavoro a tutte le mamme!!!
Sperando che queste mie parole possano smuovervi e darvi uno spunto per fare del bene in questo mondo ancora da migliorare partendo dal migliorare noi stesse: donne.
La vostra #pinkeditor

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Cari amiche lettrici,
Mentre vi scrivo la pioggia cade fitta, le temperature si sono abbassate e forse questo clima mutato potrebbe pure portarci a un cambio di umore.
Ma vado oltre la finestra, non voglio soffermarmi su questa pioggia, ma ad un'altra che ci preoccupa e addolora molto di più di quella in H20 di questo Novembre: una pioggia di violenza si abbatte su paesi che ci sono vicini, mietendo vittime tra i soggetti più vulnerabili, in particolare donne e bambini.
Siamo spettatori passivi di guerre e conflitti che dal Medio Oriente all'Europa ci vedono impotenti.
Certo non possiamo contribuire a cambiare lo stato delle cose:(.
Ma certo quello che possiamo fare è mutare o meglio ampliare la nostra visione e spostare il nostro sguardo a un mondo che non è solo quello che conosciamo, fatto dell'orticello del nostro giardino.
Questa catena di violenza senza fine dovrebbe per lo meno portarci ad avvalorare ogni giorno il bene più grande che abbiamo: la nostra VITA. Per quello che possiamo e in qualunque modo possiamo essere grati nei Suoi confronti.
Penso nel mio caso a tutte le volte in cui non non ho sorriso: troppe! A tutte le volte in cui non ho pensato alla fortuna che avevo solo per camminare nella nostra bellissima Italia, un Paese di pace e democratico: troppo poche!
Vi lancio un invito aperto a sorridere di più per superare il dolore e le difficoltà piccole o grandi che possiamo incontrare e che fanno parte del nostro stesso essere donne.
Di pensare ogni giorno specialmente nel mese della Violenza sulle donne che anche il sorriso è un dono, come sanno bene i sorrisi e i "fiori" che la violenza ha strappato e continua a strappare.
Allora sorridiamo, anche per loro...
Un saluto a tutte e una buona pink lettura!!!

IL DIRETTORE ELENA ROSSI

INDICE

PAG. 12 IL PERSONAGGIO
Intervista a Giorgia Würth

PAG 14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE
L'importanza dei bandi per le donne imprenditrici

PAG 15 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE
Ritenta, sarai più fortunata

PAG. 16 RUBRICA: BUSINESS & SOUL
Welcome to Twice TotalEnergies
Intervista a Manuela Santilli

PAG. 20 RUBRICA: MAMME OGGI
Smartphone e dispositivi digitali:
da demonizzare?

PAG. 21 RUBRICA: MAMME GREEN
Allenare il corpo e aiutare il pianeta: il plogging

PAG. 22 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE
Come ama un uomo

PAG. 23 TELEFONO ROSA
Violenza sulle donne, parola a Maria Gabriella Carnieri Moscatelli

PAG. 24 RUBRICA : JULIA RISPONDE
Supporto per la relazione, quanto basta per convivere con una patologia

PAG. 25 RUBRICA AID
AID ti aiuta!

PAG. 26 RUBRICA: IL SALOTTO CON LA DOTTORESSA
Educazione sessuale, scuola o famiglia?

PAG. 27 TEEN IN RADIO
L'esperienza per avvicinare i ragazzi alla radio

PAG. 28 PLASTIC FREE
Lazio: il liceo di Ceccano premiato da Plastic Free Onlus per l'attenzione all'ambiente

PAG. 32 RUBRICA: MAMME IN MUSICA
Intervista a Erica Mou, cantautrice

PAG. 34 RUBRICA: CIAK IN ONDA
Donne, sogni, identità

PAG. 35 RUBRICA: ART UNDERGROUND & TECH
Artivismo, movimento artistico mondiale

PAG. 36 RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE
Sabatini, vi dico tutto: vizi e poche virtù

PAG. 37 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA
Più donne in cartellone!

PAG. 40 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE
Tutto sul Total Body Workout

PAG.41 RUBRICA: MISSAFE
Al via il corso di difesa personale contro la violenza sulle donne

PAG.42 RUBRICA: HOLISTIC
Yogadvisor: idee regalo per gli amanti dello Yoga

PAG. 43 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE
Approccio osteopatico per la cura del reflusso gastro-esofageo

PAG. 44 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE
Nutrizione e danza

PAG. 45 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI
Cicli e ricicli storici, rimedi per la dismenorrea

PAG. 48 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND!
Questioni d'amore

PAG. 49 RUBRICA: SEMPRE + DESIGN
Terrazze, che passione!

PAG. 50 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA
Grazie Raffaella!

PAG. 51 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL
Rainbow Awards 2023: Roma premia i diritti LGBTQIA+

PAG. 52 RUBRICA: ESCI CON RID
Visitare Roma senza spendere un euro? Si può

PAG. 53 OROSCOPO

PAG. 56 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 GIORGIA WÜRTH

QUANDO LA PASSIONE NASCE DA UN'ESIGENZA

di Elena Rossi

Proprio mentre approda su Raiplay l'attesissima fiction "Eppure cadiamo felici" che la vede tra le protagoniste, con un sorriso dolce e spontaneo, Giorgia Würth consegna a "Donne di Oggi Magazine" una pagina intima, il racconto sincero delle difficoltà e dei successi di una professione. Delle passioni come la scrittura che vengono alla luce da un'esigenza viscerale. La storia di una donna che ha portato avanti i propri obiettivi accogliendo il cambiamento, senza rinunciare alla gioia più grande, quella di essere mamma. Attrice, autrice, regista, scrittrice e produttrice, i suoi lineamenti angelici, gli occhi azzurri che "corrono" andando sempre alla ricerca di qualcosa, sono rimasti impressi alla maggior parte degli italiani. L'abbiamo vista debuttare in Tv con serie di successo Rai e Mediaset, a ricoprire importanti ruoli nelle Pellicole per il grande pubblico (Ex, Maschi contro femmine, Sinestesia). Ma non finisce qui. Con una voglia portentosa di mettersi in gioco, interrogando se stessa e gli altri per comunicare attraverso linguaggi diversi, si dedica alla regia e alla scrittura firmando documentari e libri di successo. Opere che sono portatrici di un messaggio rivolto soprattutto alle donne: quello di raccogliere la propria forza per coronare un obiettivo e un sogno.

Chi è la Giorgia bambina e quando ha inizi a recitare e come?

"La prima di 3 fratelli, una bambina piuttosto inquieta che ha dovuto dividere il tempo che i genitori - molto poco - le concedevano con i fratelli e che se la prendeva un po' per questo. Del resto, i miei genitori lavoravano molto. In realtà non volevo fare l'attrice quando ero piccola ma la presentatrice. Registravo nella mia cameretta con le vecchie telecamere, avevo fondato una tv che - modestamente - avevo chiamato "TeleGiorgia". Contemporaneamente, studiavo pianoforte, volevo fare la pianista. Poi mi sono laureata con l'intenzione di fare la giornalista, un mio fidanzato che allora aveva pochissima stima degli attori mi ha in un certo senso spronato in questo senso. Infatti, la prima cosa che ho fatto quando ci siamo lasciati a Milano, è stata quella di iscrivermi ad una scuola di recitazione, mi sono diplomata, la mia passione è cresciuta ed è maturata, poi è venuto il teatro, il cinema e adesso sto passando alla regia. Ci sono tante cose che mi piace fare e delle quali non posso fare a meno. Una di queste è la scrittura..."

Hai lavorato con grandi registi italiani, sei stata anche la compagna di Fausto Brizzi, ma quale l'artista che ti ha incoraggiato di più nel tuo cammino professionale?

"Nessuno dei mie fidanzati mi ha davvero incoraggiato tanto. Del resto è una professione particolare, ma per chi sta dall'altra parte non è facile stare con un attore o un'attrice. Detto questo, la persona che mi è stata sempre vicina, assistendomi e dandomi la carica è la mia tata che io chiamavo "tatta", la Signora che mi ha cresciuto e che si prendeva cura di me quando i miei genitori lavoravano. Lei era originaria del Molise, purtroppo non c'è più... la sua mancanza è stata una grave perdita, è come aver perso una madre. Tatta era una spalla, la persona sempre disposta ad accogliermi e sostenermi: io ero luce per lei, lei luce per me. Era una donna straordinaria,

mi ha insegnato a volermi bene e io la sento sempre vicino a me".

Che cosa ha rappresentato per te dedicare il documentario a Sandra Milo Salvatrice, vincitore di un Nastro d'Argento, in cui la musa di Fellini si racconta?

"Salvatrice, non solo nella carriera, ma nella vita è stato un passaggio fondamentale: la mia prima regia di un prodotto audiovisivo più lungo di un cortometraggio, nato da un' esigenza come è anche per i mie libri. Ho avuto la fortuna di fare una tournée teatrale con Sandra Milo, abbiamo viaggiato e trascorso tanto tempo insieme. Ho scoperto la sua parte più intima quella cheera nascosta ai media. Le ho detto: "Non è possibile che nessuno abbia mai fatto un documentario su di te che sei una pietra miliare vivente del nostro cinema, lucida, con un pathos meraviglioso e sempre ottimista!". Mi ha risposto: "Hai ragione Giorgia, tutti quelli che mi conoscono me lo dicono ma nessuno lo fa". E io l'ho fatto invece".

Come hai superato i momenti difficoltà professionali e personali?

"I momenti di difficoltà toccano a tutti. Come dice il buon Ligabue: "Ad ognuno di noi è destinata una quota di dolore, ci prendiamo tutto il pacchetto quando nasciamo". Nel tempo ho imparato che ogni cosa ha un senso perché esiste il suo opposto. Sappiamo cosa è il caldo perché sappiamo anche cosa è il freddo; la gioia perché abbiamo sperimentato il dolore. Quindi, sono grata al dolore, è quello che mi permette non solo di riconoscere ma anche di apprezzare i momenti di gioia. Ne ho provate tante, ma l'unica cosa che per me davvero funziona è la scrittura: un modo di esorcizzare il dolore, le paure, i conflitti, le notti insonni e il mal d'amore. Il mio mal d'amore è diventato un libro! Facendo un lavoro precario come quello di attrice, la scrittura mi ha salvata tenendomi ancorata alla vita. La scrittura c'è sempre. Nasce anch'essa da un'esigenza, quasi viscerale. Devo portare avanti una tematica anche lontana, sdogano un tabù attraverso la scrittura e compio il mio percorso quasi catartico".

Le tue produzioni letterarie fanno sempre rumore come è per il tuo libro auto pubblicato "Mamme single per scelta"... ci parli del diritto della maternità?

""Mamme single per scelta" è i il mio quarto libro uscito quest'anno, l'unico che non è un romanzo ma un reportage. Mi faccio portavoce di storie vere di donne che hanno avuto un sogno, quello di diventare madre e di realizzarlo da single o con un compagno che non poteva o non voleva avere figli. Per cui, sono donne che percorrono questa strada con un seme da donatore. Non credo possiamo tanto parlare di diritto alla maternità, è una cosa più complessa... penso che si tratti piuttosto del diritto di rivolgersi alla scienza e alla medicina laddove la vita è stata poco generosa con te con il tuo corpo o quello del compagno. Ma questi in Italia sono ancora temi tabù anche per le coppie stesse che scelgono di intraprendere tale strada. Bisogna parlare di questa tematica. Sono felicissima che il mio libro sia finalista al concorso letterario di Amazon tra i libri auto pubblicati. Un altro tassello per sdoganare un argomento tabù, verso il



quale non ho un giudizio, penso semplicemente che, come tutte le cose, questo argomento vada ascoltato e compreso".

"Parliamo della ultimissima serie "Eppure cadiamo felici" di Matteo Oleotto. Adattamento dell'omonimo libro di Enrico Galiano Dove interpreti il ruolo della mamma di Gioia Spada (Gaja Masciale). Come è trovarsi mamma dalla vita al set e raccontarlo alle nuove generazioni?

"É un viaggio felice, un lavoro intrapreso con una squadra davvero affiatata! Non è la prima volta che faccio la mamma su un set ma in questo caso sono mamma di una adolescente e i nostri ruoli sono un po' invertiti: io sono una mamma pazzerella e lei è molto più matura di me. In realtà poi il mio personaggio ha una evoluzione bellissima, è una donna generosa che non sa fare la mamma. Del resto, siamo stagisti della genitorialità. Sabrina il mio personaggio ci prova, ne è consapevole, ogni volta che sbaglia lo ammette. E' una questione di verità per me, anche nella vita vera. Non dobbiamo far finta che vada tutto bene, che la situazione sia perfetta o che sappiamo sempre cosa fare. Anche da madre ti vengono fatte domande alle quali non sai rispondere. La verità, l'ammissione di uno sbaglio è la cosa migliore, un segnale di forza ed autenticità. La sola cosa che cura, insieme all'amore in un rapporto".

Quale il tuo prossimo progetto? E quale il consiglio che vuoi dare alle nostre lettrici?

"Ho appena finito le riprese di un film per il cinema che si chiama "Altrove" per la regia di Vittorio Rifranti e mi appresto a tornare al teatro. Amo il teatro più di tutto e uscirò con un nuovo spettacolo che porteremo in scena dalla fine dell'anno. Alle lettrici suggerisco di fare un utilizzo minore e migliore dei social media, specialmente quando ci sono di mezzo i bambini. Anzi, chi è mamma a non tappare dei buchi con il cellulare, ma tornare ai colori e alla creta con i bambini, senza ricorrere solo ai social. Anche per noi donne, vale lo stesso: invito a staccarci un po' da questa ostentazione social, poco autentica dove tutto sembra perfetto - ma che in realtà non lo è - e che può portare anche a disagi. Andiamo in mezzo alla natura piuttosto, camminiamo a piedi scalzi e facciamo un viaggio dentro di noi. Lo dico a me stessa per prima!"





RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

L'IMPORTANZA DEI BANDI PER LE DONNE IMPRENDITRICI

di Lucia de Grimani

Nell'ultimo decennio, l'imprenditoria femminile ha assunto un ruolo sempre più rilevante nel tessuto economico italiano. Tuttavia, nonostante l'aumento di donne imprenditrici, persistono delle barriere e delle sfide che ostacolano il loro percorso. Una risposta a queste sfide proviene dai bandi che camere di commercio e vari enti mettono a disposizione delle donne.

Il sostegno economico, offerto attraverso questi bandi, è cruciale. Molte donne hanno idee innovative e sogni imprenditoriali, ma spesso mancano delle risorse finanziarie per realizzarli. Questi fondi possono rappresentare il trampolino di lancio per avviare un'attività, permettendo alle imprenditrici di superare la fase iniziale, spesso la più critica.
Oltre al supporto finanziario, i bandi offrono spesso anche un pacchetto di servizi di consulenza, formazione e networking. Questi servizi aiutano le donne a consolidare le loro competenze, a costruire una rete di contatti e a navigare nel complesso mondo imprenditoriale.

Ma c'è di più, questi bandi non rappresentano soltanto un'opportunità economica ma sono anche un segnale importante da parte delle istituzioni, che riconoscono il valore e il potenziale delle donne nel mondo degli affari. Questo riconoscimento può influenzare positivamente la percezione sociale dell'imprenditoria femminile, incoraggiando altre donne a intraprendere questa carriera.

Tuttavia, è essenziale che le aspiranti imprenditrici siano informate e preparate. La concorrenza per accedere a questi fondi è spesso elevata, e ciò richiede una presentazione di progetti ben strutturati e sostenibili. Fortunatamente, molte camere di commercio offrono sessioni informative e workshop per aiutare le candidate a preparare al meglio le loro candidature.

In conclusione, in un periodo in cui l'economia italiana cerca nuovi motori di crescita, l'imprenditoria femminile può rappresentare una risorsa preziosa. I bandi offerti dalle diverse istituzioni sono uno strumento fondamentale per sostenere e promuovere questo settore.
È nel nostro interesse comune assicurare che queste opportunità siano sfruttate al meglio, per una crescita economica che sia equa e inclusiva.





RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

RITENTA, SARAI PIU' FORTUNATA!

di Valentina Olla

Bentrovate e bentrovati,
della serie "la prossima volta saremo più fortunati!"
Mentre scrivo questo articolo, scorro le graduatorie di alcuni bandi a cui ho partecipato e vedo che siamo in molti a rimanere "idonei ma non finanziati", ad aver quindi sfiorato l'assegnazione del contributo.

Le motivazioni sono molteplici, in genere, vince l'inappellabile "per esaurimento fondi" o la dirimente "per mancanza del raggiungimento del punteggio minimo richiesto per la qualità artistica".

Prendiamo ad esempio in esame due bandi da poco conclusi che meritano di essere analizzati: "Spettacolo dal vivo 2023" e "Culture in movimento", erogati rispettivamente dalla Regione Lazio e dal Comune di Roma.

L'avviso del bando Spettacolo dal vivo 2023 è uscito ad ottobre 2022, per progetti annuali da svolgersi entro l'anno successivo.

La riflessione che volevo condividere è: uscendo ora la graduatoria di assegnazione, a tre mesi dalla conclusione del tempo concesso, come vengono sostenuti i progetti?

Stessa cosa per il secondo avviso esaminato in questa mia riflessione: un bando spot, uscito a fine settembre 2023, le cui graduatorie sono state presentate dopo meno di 20 giorni, un miracolo vista la tempistica dell'altro.

Un suggerimento a coloro che sono rimasti, per così dire "a bocca asciutta" è quello di scorrere la graduatoria e individuare e confrontarsi con i progetti assegnatari, in modo da avere un riferimento qualitativo con cui parametrare i prossimi progetti.

Una proposta interessante arriva dalla Camera di Commercio di Roma che offre un'opportunità di finanziamento a fondo perduto per le imprese interessate a migliorare la propria competitività e a contribuire allo sviluppo economico del territorio.

Le spese ammissibili includono l'acquisto di macchinari e attrezzature tecnologiche, la realizzazione di infrastrutture digitali, gli investimenti in ricerca e sviluppo, la formazione del personale e attività di promozione e marketing.

Le imprese interessate sono invitate a presentare le proprie proposte entro il 16 novembre 2023. Il bando si chiama Competitività e Sviluppo del Territorio.



RUBRICA: BUSINESS & SOUL

WELCOME TO TWICE TOTALENERGIES WOMEN FOR COMMUNICATION AND EXCHANGE:

INTERVISTA A MANUELA SANTILLI CEO DI TOTALENERGIES ITALIA SERVIZI

di Elena Rossi



Accelerare le carriere femminili e favorire l'accesso a posizioni di responsabilità anche nei settori considerati prettamente maschili: è solo parte della mission di TWICE, acronimo di TotalEnergies Women Initiative for Communication and Exchange, l'iniziativa della compagnia TotalEnergies rivolta alle donne - ma aperta anche agli uomini! - che lavora per promuovere una vera e propria cultura di Women Empowerment e Gender Diversity tra i collaboratori.
L'obiettivo principale è quello di concorrere allo sviluppo di una società inclusiva e sostenibile che vede le donne le principali costruttrici di questo cambiamento. Un cammino da percorrere al fianco e in sinergia con i colleghi uomini.
Nata nel 2006 a livello Corporate e attiva in oltre 60 paesi del mondo, TWICE è presente anche in Italia dal 2021: con il suo comitato continua ad estendere questa vision traducendola in opportunità per le donne italiane. Da qui l'importanza di informare e sensibilizzare sugli strumenti e opportunità del progetto.
I membri del Network sono sostenuti e guidati in questo percorso mediante attività continue di mentoring e formazione; breakfast dedicati a scambi di esperienze; seminari e incontri veloci quanto mirati ad introdurre le persone ai loro settori professionali e molto altro ancora.
Oltre a favorire le carriere delle donne e, in particolare, delle giovani, la Rete punta ad incrementare l'aderenza al Network degli uomini per un marketing inclusivo e per avvicinare le donne alla tecnologia e al digitale.
Quella di TWICE è una realtà in forte espansione che ha già dato risultati estremamente positivi e che rappresenta una Best Practice per molte aziende italiane e internazionali.
Una realtà che non poteva non trovarsi perfettamente in linea con quella di RID 96.8 FM che, a sua volta, si fonda sul principio: una donna che lavora è una donna libera.

Storia di una donna che diventa CEO della business unit TotalEnergies Italia Servizi: da dove ha inizio questa storia?

"Mi sono laureata nel 1994 in Ingegneria Elettrotecnica, con il massimo dei voti, presso L'Università degli Studi di Roma "La Sapienza". Nel mio corso di studi eravamo solamente 4 donne. Subito dopo la tesi, mi sono trasferita a Southampton, in Inghilterra, per proseguire gli studi attraverso un PhD. Nel 1997 sono rientrata in Italia e ho iniziato la mia carriera nella Divisione Macchine Rotanti della Ma-

gneti Marelli del Gruppo Fiat e poi successivamente in H3G, che a quel tempo era il primo operatore di telefonia mobile a offrire il 3G in Italia. In questa azienda ho ricoperto diverse funzioni acquisendo, nel tempo, esperienza e responsabilità. Nel 2009 raggiungo il Gruppo internazionale Total in qualità di Responsabile Contratti e Acquisti, all'interno della Divisione Esplorazione e Produzione in Italia. Successivamente assumo la funzione di Responsabile del Controllo Interno ed Audit, assieme alla carica di Membro dell'Organismo di Vigilanza i sensi del. D.lgs. 231/2001. Nel 2019 mi viene conferito l'incarico di Joint Venture & Performance Manager e dal 2020 entro a far parte del Comitato di Direzione di Total EP Italia. Nel 2021, proprio quando Total cambia identità e brand nell'attuale TotalEnergies, testimoniando così la sua trasformazione strategica verso una grande compagnia multienergetica, vengo nominata Amministratore Delegato di TotalEnergies Italia Servizi, mio attuale incarico".

Ci può citare qualche dato positivo riferito alle donne italiane che sono entrate nel Network TWICE?

"Il networking, lo scambio, il confronto, il sostegno reciproco. Tutto questo è TWICE. Il dato positivo è una rete che si amplia sempre di più, includendo tutte le società che fanno parte della nostra Compagnia. È l'attivazione di programmi di mentoring, in cui donne e uomini con più esperienza possono essere Mentor di giovani collaboratrici in un continuo scambio reciproco, portando ricchezza in termini di esperienza e benefici, sia in termini personali che professionali".

Quali sono le carriere reputate per eccellenza maschili ma che adesso vedono accedere anche le donne?

"Provenendo dal settore dell'Esplorazione e Produzione e gestendo una società che ha al suo interno la Direzione Risorse Umane, conosco le difficoltà nella ricerca di figure femminili in ambito tecnico.
È una questione certamente culturale, solo negli ultimi anni le ragazze stanno iniziando ad appassionarsi allo studio di mestieri tecnici e stanno acquisendo più sicurezza nelle loro capacità in questo ambito. Alcuni ruoli, come l'ingegnere di perforazione o figure legate alla produzione, ma anche ruoli commerciali, hanno in precedenza scoraggiato molte donne dal considerarli mestieri validi per una questione di orari, turni o viaggi frequenti. Tutti aspetti che andavano in conflitto con la gestione familiare, laddove la donna ne aveva ancora l'esclusiva responsabilità.
La nostra Compagnia ritiene essenziale l'apporto di approcci di team diversificati, perché è proprio grazie all'inclusione delle diversità che si ottengono risultati migliori e più innovativi. **Intervista a Manuela Santilli, CEO di TotalEnergies Italia Servizi**
È anche per questo motivo che siamo così proattivi e sensibili su questi temi e nell'incoraggiare i percorsi di studio nelle STEM: dalle iniziative di sostegno ai premi per le tesi di laurea in ambito ingegneristico, alla promozione delle materie scientifiche presso le scuole. Tramite la conoscenza delle diverse opportunità e dal confronto con le nostre role models che hanno felicemente intrapreso percorsi tecnici, cerchiamo di portare le nostre esperienze e dare il nostro contributo nell'abbattere i pregiudizi di genere".

Siete Ambassador del Premio "Tesi di Laurea Ingenio al Femminile" promosso da Cesop HR Consulting Company e CNI Consiglio Nazionale degli Ingegneri. Ci parla di questa importante iniziativa?

"L'iniziativa Tesi di Laurea Ingenio al Femminile di cui TotalEnergies è Ambassador, si rivolge alle candidate che hanno conseguito la laurea nell'anno accademico 2021-2022, alle quali verrà richiesto di illustrare in quale modo la loro tesi si inserisce nel contesto delle 5P che stanno per: People, Peace, Prosperity, Partnership e Planet. Queste sono state individuate dalle Nazioni Unite come valori di una corretta politica di sviluppo sostenibile. Al termine del percorso, verranno riconosciuti tre premi in denaro e menzioni d'onore per le tesi ad alto valore. Questo progetto si conferma un'azione concreta per contribuire alla riduzione della disparità di genere nelle discipline STEM. TotalEnergies ha deciso di esserne Ambassador per valorizzare e sostenere l'ambizione e il talento delle giovani studentesse che decidono di intraprendere un percorso in ambito ingegneristico".

Perché avete scelto di intraprendere un percorso di abbinarvi al mondo di RID 96.8 FM?

"Abbiamo deciso di abbinarci al mondo RID 96.8 perché si affrontano tematiche in linea con la roadmap di TotalEnergies in ambito Diversità e Inclusione, in particolare con un occhio attento al mondo femminile. L'obiettivo della Compagnia entro il 2025 è quello di avere il 30% dei ruoli dirigenziali e di top management ricoperti da donne. TWICE e i programmi di mentoring sono degli strumenti per rilanciare questi nostri obiettivi e dare un'attuazione pratica al progetto".

Quanto manca ancora a suo avviso per superare e abbattere i pregiudizi nei confronti delle donne? E fino a quando sarà dunque necessaria la "vita" di TWICE?

"La nostra Compagnia è cambiata molto nel corso degli anni. La nostra ambizione e visione abbracciano pienamente gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'ONU, tra cui il Goal n. 5 sulla Parità di Genere. Abbiamo una roadmap ben precisa e KPIs annuali che monitorano i nostri progressi, indicatori che entrano a far parte del "Sustainability & Climate Progress Report", un documento ufficiale che la Compagnia produce annualmente e pubblica sul nostro sito Corporate. Ogni anno i nostri collaboratori possono esprimere la loro opinione attraverso un questionario, in maniera totalmente anonima, su molti aspetti: il bilanciamento vita personale e professionale, la qualità dell'ambiente di lavoro e delle relazioni con i colleghi e i managers e, ovviamente, se avvertono discriminazioni. La nostra Compagnia è molto attenta a questi temi. La rete TWICE ha dato e sta dando un grande contributo per raggiungere questo obiettivo. In una società e in una Compagnia in continua evoluzione crediamo che la "vita" del TWICE non debba estinguersi, ma bensì trasformarsi, andando a valorizzare le differenze di ogni persona, per contribuire al successo della nostra transizione energetica e all'apporto che ognuno di noi può dare nei confronti della sfida climatica che abbiamo di fronte".



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

SMARTPHONE E DISPOSITIVI DIGITALI: DA DEMONIZZARE?

di Francesca Silvi

Io lo chiamo il loro terzo braccio, spesso viene in soccorso a mamme impegnate che hanno bisogno di un momento di respiro...gli smartphone, sono strumenti da demonizzare? Influiscono negativamente sui nostri figli?

Nell'articolo di questo mese, mi soffermo a fare delle osservazioni, del tutto personali, che vedono come protagonisti gli strumenti digitali che, a detta di molti, stanno togliendo l'identità ai nostri ragazzi.

La prima domanda che dovremmo porci è: cosa ci sta comunicando il cambiamento a cui stiamo assistendo?

Da fruitori di internet ne siamo diventati schiavi, gli adolescenti utilizzano il loro tempo sul web, sia come anti noia che per costruire la loro identità che, per forza di cose, oggi passa attraverso il virtuale.

Ricordiamoci che la rete esiste perché qualcuno la frequenta.

Quando ci troviamo a negare ai giovanissimi l'utilizzo di questi strumenti tecnologici, in genere otteniamo reazioni violente, le stesse che in passato avrebbero avuto per altre cose per loro importanti. É cambiato l'interesse, non il modo di reagire, secondo me, dovremmo riflettere su questo.

E allora, cosa fare, come comportarci di fronte all'uso massiccio di questi dispositivi? Al solito, dare il buon esempio, stare vicino ai nostri figli e comprenderli, che non vuol dire assecondarli in ogni cosa, ma portare ad una riflessione condivisa e partecipata. Cosa importante, controllare le fonti e "vegliare" sui contenuti che sono soliti guardare, bisogna selezionarle per bene, perché non sempre i messaggi passati sono comprensibili ed educativi.

A conclusione il mio pensiero: il web, la rete, i social, non sono strumenti da demonizzare a priori, ma sono mezzi cha fanno parte in modo indelebile della nostra quotidianità, se usati in modo adeguato, possono essere anche d'aiuto per ampliare le nostre conoscenza e il nostro pensiero critico.

Una delle domande che potremmo fare ai nostri ragazzi è: "Come hai passato la tua giornata online?"

Suona male, lo so, ma meglio di: "Passi troppo tempo davanti al cellulare", senza dare un'alternativa da condividere insieme.

Ricordiamoci che prima di dire ai nostri figli che quel che fanno non va bene, informiamoci sulle emozioni che li attraversano.





RUBRICA: MAMME GREEN

ALLENARE IL CORPO E AIUTARE IL PIANETA: IL PLOGGING, LA CORSA CHE SI COMBINA CON LA RACCOLTA DEI RIFIUTI

di Barbara Molinario

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

L'autunno è iniziato all'insegna del benessere fisico e del benessere del pianeta.
Si è recentemente svolta, infatti, la terza edizione del Campionato Mondiale di Plogging, un evento organizzato da AICA - Associazione Internazionale per la Comunicazione Ambientale.

Vi state chiedendo cosa sia il plogging? Si tratta della classica attività di jogging unita alla raccolta dei rifiuti abbandonati per le strade. Il suo nome, infatti, deriva dalla fusione del termine jogging (correndo) con la parola svedese plocka upp (raccogliere). Un esercizio all'aria aperta per contrastare il terribile ed incivile fenomeno del littering, ovvero la noncuranza con la quale le persone gettano i loro rifiuti per terra.

Da qui nasce l'idea di una competizione sportiva il cui obiettivo è quello di sensibilizzare i cittadini, gli sportivi ed i giovani studenti verso azioni sostenibili per il nostro pianeta. Oltre ottanta atleti provenienti da tutto il globo hanno corso sui sentieri del Parco delle Mura, raccogliendo più di 3000 kg di rifiuti abbandonati, di cui il 70% è stato differenziato.

Conquista il podio maschile l'atleta spagnolo Manuel Jesùs Ortega Garcìa con 368.328 punti. Tra le donne, riconquista il titolo di Campionessa Mondiale di blogging la toscana Elena Canuto con 115.409 punti.

I punteggi individuali di ciascun atleta vengono calcolati seguendo tre parametri: la distanza percorsa; il dislivello positivo; la qualità e la quantità dei rifiuti raccolti, trasformati in CO_2 equivalente non emessa in atmosfera.

Il direttore di gara, Roberto Cavallo, ha dichiarato di essere particolarmente fiero dei risultati ottenuti in questa edizione che ha visto triplicata la quantità di rifiuti raccolti rispetto a quella precedente.

Il programma ha compreso anche lo spettacolo "Non c'è un Pianeta B" di Roberto Cavallo ed il progetto di educazione ambientale per i più piccoli "Plogging Child"

Se siete soliti praticare il jogging, perché non trasformarlo in plogging?

RoadtoGreen2020
ASSOCIAZIONE NO PROFIT

info@roadtogreen2020.com



RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

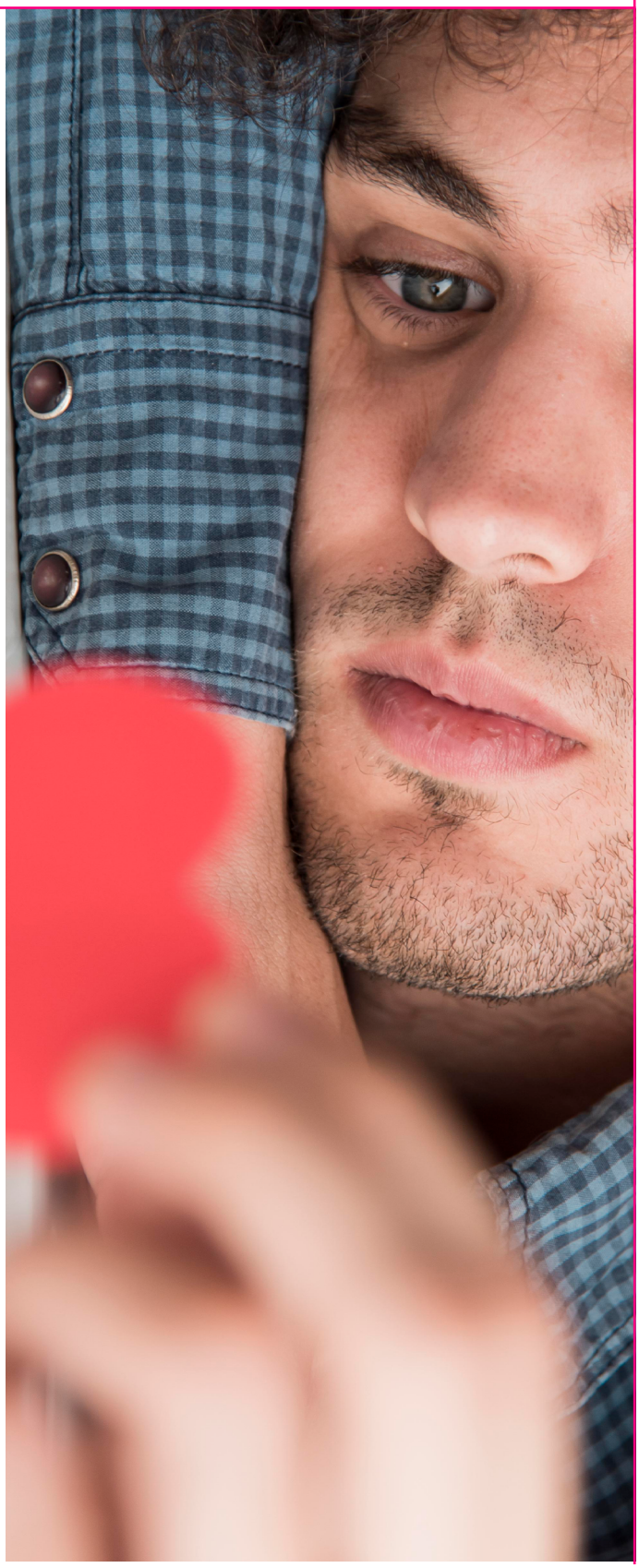
COME AMA UN UOMO

di Andrea Zuffa

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 Andrea Zuffa, socio e autore.



COS'E' UN UOMO. Mentre in biologia è molto chiara la definizione di uomo, su un livello meno terreno è difficile capirne i confini. Anche essendoci dentro. Non c'è un'età, non c'è un traguardo da superare.

Per alcuni avere molte relazioni anche solo da una notte è il modo giusto per capirlo e in parte è difficile negarlo, sarebbe ipocrita non ammettere che il desiderio verso un bel seno, uno sguardo accattivante o una bella camminata sicura, sono molte le cose di una donna che possono piacere alla mente e ai desideri.
Ma oltre a non essere pensieri così persistenti o per carità predatori, nel fare un uomo c'è anche altro e forse consiste in quel momento in cui capisce in che modo ama e quanto è capace di amarsi. Lì inizia a farsi un uomo.

QUEL MOMENTO Si ama in molti modi e ci si ama in molti meno ma non meno faticosi. Si può amare ogni giorno la stessa persona costruendo ponti per trovarsi ora dopo ora.
Si può amare anche solo mentre si fa l'amore, quando si amano i corpi e i battiti, il calore profondo che si sprigiona e quel modo di scivolarsi l'uno nell'altro

Ci si ama non lasciando vincere la frustrazione, crescendo e imparando dagli errori senza ripeterli due volte. Ci si ama rispettando il proprio corpo e la propria anima, privandosi di quelle cose così attraenti e luccicanti che finiscono per atterrire il cuore. FUORI Un uomo è quello che può insegnare qualcosa ad un bambino mentre dentro impara, un uomo è quello che cerca i motivi della sua infelicità e che per spostare avanti i suoi limiti non deve per forza spingerli ma anche solo accarezzarli.

Un uomo è chi ferma una relazione quando è finita senza lasciare che sia la paura a portare avanti qualcosa che non ha futuro. Un uomo è chi sa aiutare e farsi aiutare senza patimenti e senza secondi fini. Un uomo è chi coltiva la speranza e che tende al meglio pur sbagliando.

Tutte qualità che fanno un uomo. Come una donna.

TELEFONO ROSA

VIOLENZA SULLE DONNE
PAROLA A MARIA GABRIELLA CARNIERI MOSCATELLI
Presidente della Associazione Nazionale Volontarie del Telefono Rosa

La Prima Associazione italiana che "cammina" a fianco delle donne e dei minori. La prima a sostenere le donne e a denunciare la violenza che vivono tra le mura domestiche e che, troppo spesso, resta nell'ombra e nel silenzio.
Solo nel 2022, l'Associazione Nazionale Volontarie del Telefono Rosa ha risposto a 3990 richieste d'aiuto.
Proprio nel mese della eliminazione della Violenza sulle Donne, dedichiamo una intervista alla Presidente Maria Gabriella Carnieri Moscatelli.

Quando nasce il Telefono Rosa?

"Il Telefono Rosa nasce nel 1988, proprio quest'anno abbiamo festeggiato i 35 anni di attività. Quello che doveva essere un esperimento temporaneo è diventato un importante strumento a sostegno delle donne e dei minori vittime di violenza. Negli anni non sono mai cambiati i nostri valori e i nostri obiettivi. Continuiamo a fare del nostro meglio per sconfiggere la violenza di genere e creare una società in cui le donne e gli uomini hanno pari diritti".

La piaga del femminicidio continua a coinvolgere un altissimo numero di donne italiane preoccupando anche il Consiglio d'Europa. Con quali strumenti a suo avviso è possibile contrastarla?

"Il femminicidio è solo la punta dell'iceberg, l'atto finale di una violenza dura e ripetuta. Qui in Italia si parla sempre del dopo e mai del prima. Lo abbiamo detto tante volte, dobbiamo fare prevenzione. Come? Attraverso una formazione a tappeto. Partiamo dalle scuole e arriviamo nei luoghi di lavoro. Formiamo anche i magistrati, gli assistenti sociali, il personale sanitario e le forze dell'ordine. Solo così riusciremo davvero a fare qualcosa".

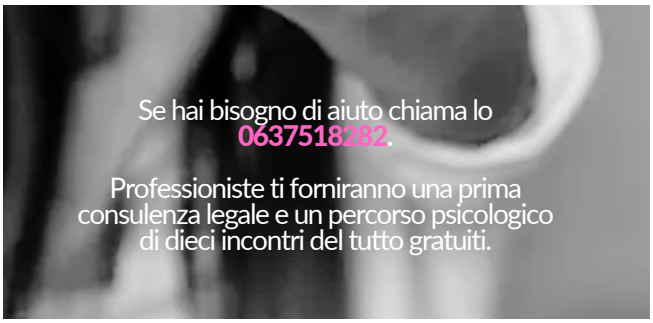
L'unione tra donne è una forza, lo è anche nella denuncia delle violenze?

"Vogliamo sperare che sia così, ma non sempre. Le donne spesso non denunciano. Lo fanno per paura e perché purtroppo con la denuncia inizia per loro un calvario. Noi siamo un'Associazione di sole donne e possiamo dire che la nostra forza è l'unione. Speriamo che questa forza passi anche alle donne che vengono da noi.
Al Telefono Rosa ognuna trova accoglienza e sostegno e sentirci dire da loro che finalmente non sono più sole è una vittoria e una spinta ad andare avanti".



Quale le attività che, in particolare organizzate e mettete in campo per la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne?

"Quest'anno saremo impegnate su tantissimi fronti e nei diversi Municipi di Roma, ma il fiore all'occhiello del Telefono Rosa resta il progetto "Le donne un filo che unisce mondi e culture diverse". Da 18 anni, il 25 novembre, incontriamo le studentesse e gli studenti degli istituti superiori. Iniziamo poi una formazione in classe e lanciamo un contest "Uno spot per il Telefono Rosa". I ragazzi e le ragazze creano un breve filmato che verrà premiato in occasione dell'8 marzo. Questo progetto, completamente autofinanziato dal Telefono Rosa, è l'espressione vera della prevenzione di cui parlavamo prima. La violenza è una questione culturale e partire dai giovani significa educare al rispetto e alla parità di genere gli adulti di domani".



RUBRICA: JULIA RISPONDE, CONVIVERE E SORRIDERE CON LA VESTIBOLODINIA

SUPPORTO DELLA RELAZIONE QUANTO BASTA PER CONVIVERE CON UNA PATOLOGIA

di Julia Magrone



Ciao ragazze,
bentornate nel nostro appuntamento mensile. Ho pensato a lungo a che domanda rispondere questo mese ed ho deciso di affrontare un tema per molte delicato. Spesso quando mi raccontate come riuscite a convivere con la vostra malattia, che sia endometriosi, vulvodinia o vestibolodinia, mi parlate del vostro compagno/a idolatrandolo/a e quasi santificandolo perché vi supporta e sopporta. Non è scontato, ma questo non vuol dire che lui o lei non stiano facendo semplicemente il loro dovere.

Temo che tante donne, sentendosi colpevolizzate dal partner per il dolore che provano, si sentano in debito con lui o lei e questo non solo penso sia sbagliato ma addirittura tossico per il modo di vivere la vostra condizione.

Chiunque scelga di accompagnarci nella vita deve essere in grado di affiancarci anche in momenti difficili, nessun compagno è santo, ma nello starvi vicino sta semplicemente facendo ciò che è giusto. Chi non comprende e addirittura fatica a credere alle nostre parole, non è all'altezza di starci vicino. Penso che questa sia la base per qualsiasi tipo di rapporto interpersonale, specialmente se di coppia.

Ho ascoltato troppe donne deprimersi per come venivano trattate dai partner, ho sentito troppe storie di donne o ragazze derise, non credute, lasciate, tradite perché non in grado di avere un rapporto penetrativo per esempio. Tutti possiamo sentirci sbagliati in un posto e a volte penso che la soluzione sia cambiare posto. Tante donne si sono chiuse in se stesse per anni, hanno preferito non cercare più un compagno per evitare quel dolore nell'essere costantemente respinte.

A queste donne suggerisco sempre di vivere al massimo, di liberarsi dal dolore che tengono dentro da mesi o addirittura anni, di urlare e sfogarsi. A coloro che circondano queste donne invece suggerisco di amare, di empatizzare, senza giudicare.
Penso che tutto abbia un ciclo di vita, anche le relazioni.

Non importa il motivo per il quale queste finiscono o cambiano, di sicuro lo faranno. Nessun rapporto, neppur il più duraturo resta invariato, questo non è per forza un segnale negativo, semplicemente penso sia giusto contemplare la possibilità di proseguire da sole se la persona accanto a noi non si dimostra all'altezza.

Avere il coraggio di rimanere sole è il più bel segnale di amore verso di noi, mettendoci al primo posto obbligheremo gli altri a farlo!



RUBRICA: AID - ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

AID TI AIUTA!

di Marco Romano - Presidente AID Roma

Spesso i genitori, alle prime difficoltà dei figli, e soprattutto se una brava insegnante, dopo aver osservato i ragazzi in classe, comincia loro a parlare di disturbi specifici dell'apprendimento, entrano in agitazione perché trovano difficoltà a capire cosa è necessario fare.

Ricordiamo che i DSA sono una caratteristica di alcuni ragazzi, sono disturbi del neuro-sviluppo che riguardano la capacità di leggere, scrivere e calcolare in modo corretto e fluente e che si manifestano con l'inizio della scolarizzazione.

L'individuazione precoce aiuta i ragazzi nel percorso scolastico individuando il metodo di studio migliore secondo le proprie caratteristiche.

AID offre un servizio di assistenza a tutti che si realizza tramite HELP LINE e SPORTELLI DI ASCOLTO presenti in molte delle sezioni provinciali, gestiti da volontari.

È possibile rivolgersi gratuitamente per avere supporto e chiedere un confronto diretto con esperti: sono a disposizione tecnici, insegnanti e genitori. l'HELP LINE di Roma, telefonico, tutti i giorni feriali dalle 18 alle 20, risponde immediatamente alle vostre richieste tramite un incaricato della sezione.

Questi servizi possono essere utili anche per gli insegnanti: avete un dubbio?
Desiderate avere chiarimenti per un problema che si verifica in classe con uno studente con DSA?

Potete rivolgervi all'HELP LINE o allo SPORTELLO: sar ete messi in contatto con un nostro insegnante che può aiutarvi.

A Roma, da quest'anno scolastico, oltre allo SPORTELLO MENSILE ONLINE il secondo giovedì di ogni mese, sono attivi due punti d'incontro.

IN PRESENZA, nella zona dei Castelli: a Velletri, presso l'IC VELLETRI NORD, e a Marino
all'IC S. M. DELLE MOLE.

In entrambi, in alcuni giorni del mese, saranno presenti tutor AID volontari che, su appuntamento, sono a disposizione di genitori e insegnanti.

Per tutte le informazioni visitate il sito AID della vostra provincia:

a Roma roma.aiditalia.org

ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

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



RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI

EDUCAZIONE SESSUALE: SCUOLA O FAMIGLIA?

di Valentina Paolucci

Specie negli ultimi tempi si fa più pressante la richiesta di inserire l'educazione sessuale nelle scuole.

I fatti di cronaca fanno preoccupare su come un argomento così centrale sia ormai demandato ai social o...ai siti porno!

Ma se davvero sarebbe utile insegnare ai ragazzi un giusto approccio alla sessualità fra i banchi di scuola è parimenti importante che nelle famiglie, sin da piccoli si tratti l'argomento sesso con chiarezza e la giusta sensibilità anche fra le mura di casa.

L'educazione sessuale Inizia da piccoli!

Deve smettere di essere un tabù che viene poi maldestramente affrontato nella preadolescenza.

Dalle prime dimostrazioni di interesse verso i 3 anni è bene spiegare con semplicità ma sincerità ai bambini cosa c'è in un pancione e come nascono i bimbi, senza entrare in inutili dettagli ma evitando assolutamente la vecchia favola della cicogna o del cavolo.

Rischiamo, infatti, di perdere di credibilità nel momento in cui il bambino capirà che non è così.

Pian piano col passare degli anni, la spiegazione si può arricchire di dettagli fino agli 8-9 anni quando il bimbo/a è assolutamente pronto ed in grado di comprendere le specifiche.

Ma educazione sessuale non significa solo spiegare "la meccanica", è davvero importante educare alla sensibilità sessuale, all'empatia col partner ed al rispetto reciproco.

Se vogliamo crescere figli rispettosi e consapevoli facciamoli riflettere su quanto sia importante che un atto che genera piacere sia uno scambio di emozioni, dolcezza e facciamo riflettere i nostri figli nel rapporto col partner sul rispetto verso l'altro attore di questo scambio.

Apriamo noi il discorso con i ragazzi più grandi se si trovano in imbarazzo, facciamo gli adulti e usiamo frasi come: "pensa come vorresti fosse trattata tua sorella/tuo fratello" e vediamo che effetto fa.

Vi aspetto nella mia rubrica "il salotto di RID con la dottoressa" tutti i lunedì dalle 17 alle 19.



TEEN IN RADIO

L'ESPERIENZA RID
PER AVVICINARE I RAGAZZI ALLA RADIO

di Barbara Riccardi



È l'occasione per "osare" mettendosi in gioco attraverso l'esperienza di fare radio: TEEN IN RADIO non è solo un format radiofonico, ma un progetto vero e proprio per far fare esperienze indossando i panni di speaker. Un laboratorio dove poter "ascoltare" la propria voce, andando a modulare, sottolineando i momenti salienti, pronunciando le parole con il tono giusto in base al senso che si vuol dare, rispettando i tempi per garantire a chi ascolta di comprendere i messaggi e le informazioni che vengono dette. Un allenamento sull'uso della lingua. Riascoltarsi, nei podcast su Spotify permetterà ai giovani di "rimodulare" e focalizzare ancora di più cosa a loro piace di loro stessi, o cosa devono ancor di più migliorare.

Per i genitori diventa l'occasione per conoscere da più vicino il modo di pensare e il loro lato interiore svelato, vero e sincero, diverso sicuramente, dalle interrogazioni, dalla scuola della performance, bensì lo spazio per "essere" loro.

TEEN IN RADIO è lo spazio giusto per narrarsi e narrare sé stessi raccontandosi e per informare. Del resto, i ragazzi hanno il diritto di essere ascoltati, come detta la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia negli articoli 12 e 13, per riprendersi spazi di tempo dedicati a loro, far sentire la loro voce per raccontare i loro problemi, perplessità, comunicare i disagi, in un momento dedicato condiviso in gruppo tra pari.

"Insegnare alla vita, all'imprevisto" - come suggerisce Edgar Morin - "per sviluppare pensieri complessi, pensieri critici, logici e creativi, una testa ben fatta, non piena come un mero contenitore". La radio come mezzo per imparare a comunicare con i coetanei e con gli adulti, una trasmissione divertente e dal taglio "leggero" per accompagnare in ogni momento della giornata l'ascoltatore e fargli compagnia.

Abbiamo imparato che alla radio possiamo esprimere le nostre fantasie, le nostre idee e considerazioni in tutta libertà. La radio è la parola aperta a tutti e a tutte le età! E allora, benvenuti a TEEN IN RADIO!

Coming soon... su RID 96.8 FM!

PER INFO E ISCRIZIONI
commerciale@rid968.com



PLASTIC FREE

LAZIO: IL LICEO DI CECCANO PREMIATO DA PLASTIC FREE ONLUS PER L'ATTENZIONE ALL'AMBIENTE

Il percorso in favore dell'ambiente e della sostenibilità intrapreso con sempre maggiore intensità dal Liceo Scientifico e Linguistico di Ceccano, in provincia di Frosinone, è stato riconosciuto e valorizzato da Plastic Free Onlus, l'organizzazione di volontariato impegnata dal 2019 nel contrastare l'inquinamento da plastica, che l'ha premiata come "scuola impegnata nel miglioramento del Pianeta".

L'Istituto, già da qualche anno, ha optato per installare erogatori di acqua con l'adozione di borracce: una scelta che ha portato all'eliminazione di circa 80.000 bottigliette di plastica ogni anno scolastico. Inoltre, nel plesso vengono svolte periodiche attività di formazione degli studenti nonché pulizie ambientali nelle aree limitrofe all'istituto con rimozione di plastica e rifiuti non pericolosi. I progetti di potenziamento della raccolta differenziata a scuola, poi, hanno visto protagonisti i ragazzi che lo hanno spontaneamente redatto e presentato, facendosi carico anche della corretta attuazione.

L'attestato è stato consegnato da Aurora Ricci, referente locale Plastic Free Onlus, alla dirigente scolastica Francesca Ardolino, nel corso di un incontro tenutosi nell'Aula Magna del Liceo e inerente alla condivisione di buone pratiche per la riduzione dell'impatto ambientale. Condotto da docenti e alunni, l'appuntamento ha coinvolto gli studenti e alcune rappresentanze di altre scuole del territorio. Hanno partecipato Riccardo Del Brocco, assessore all'ambiente del Comune di Ceccano, Aurora Ricci (Plastic Free Onlus), e il dottor Andrea Crescenzi, Istituto Studi Giuridici Internazionali del CNR con cui il liceo ha stipulato una convenzione per il potenziamento dell'educazione ambientale.

È stata così finalizzata una collaborazione iniziata da tempo e che si punterà a rafforzare fra i banchi e fuori dalla scuola, magari in sinergia con altri istituti ed enti del territorio. "È un onore per noi ricevere questo riconoscimento da parte di Plastic Free Onlus e un vanto essere la prima scuola nel frusinate" ha dichiarato la dirigente scolastica Ardolino.



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

ERICA MOU

La cantautrice dalla voce di velluto e la potenza del mare

di Francesca Silvi



Un curriculum niente male quella di Erica Mou, cantautrice pugliese, classe 1990. Ha già all'attivo settecento concerti in Italia e all'estero, ed ha pubblicato sei album in studio. Nel 2012 partecipa al Festival di Sanremo nella categoria giovani vincendo il Premio della Critica Mia Martini e il Premio Sala Stampa radio e Tv. Collabora più volte con il mondo del Cinema e nel 2014 è candidata al David di Donatello per la Miglior Canzone Originale...e non finisce qui, ma andiamo un passo alla volta, e partiamo dall'inizio.

Cresci e nasci in una delle più belle regioni d'Italia, la Puglia. Da qui parte il tuo viaggio, come ti sei avvicinata alla musica?

"Ho cominciato a studiare canto da piccolissima, avevo cinque anni. Sono sempre stata affascinata dai suoni e soprattutto dal potere che ha la voce di rendere vivi un sentimento, un pensiero profondo, un'identità, di far vibrare le parole e renderle indimenticabili. Poi, quando da adolescente ho iniziato a studiare chitarra, è arrivata la scrittura delle canzoni e ho unito le mie due passioni più grandi".



Nelle tue canzoni parli di perderti ma di ritrovare sempre la direzione giusta guardando il mare... che rapporto hai con lui e con la tua terra?

"Sicuramente essere nata e cresciuta sul mare ha influenzato tantissimo il mio modo di scrivere, soprattutto all'inizio della carriera. Il mare è un'enorme fonte di ispirazione, l'acqua è sempre lo specchio di come ci sentiamo, è dal mare che veniamo e al mare torniamo quando siamo in cerca di un cambiamento o, al contrario, di ritrovarci. Sono fortemente attratta da questo elemento ma anche spaventata, non mi ha mai trasmesso un senso di sicurezza, anzi se chiudo gli occhi e immagino un posto naturale felice vedo il verde, la campagna. Eppure il mare, essendo casa, è una calamita, ti richiama a sé".

Non solo musica, anche teatro, sei attualmente in Tour con "Un'ultima cosa", insieme a Concita De Gregorio e con lo spettacolo musicale legato al tuo nuovo album "Nature". C'è un filo, che unisce queste due espressioni artistiche, nel tuo caso quale è?

"Il racconto attraverso il canto e il desiderio di mischiare sempre i colori, il riso con il pianto, la malinconia con l'energia. Il tour di Nature, che si è da poco concluso, è stato intimo e forte allo stesso tempo, io e i miei musicisti (Flavia Massimo al violoncello e il polistrumentista Molla) ogni sera ci commuovevamo ballando e abbiamo avuto l'impressione che anche il pubblico condividesse con noi questo mood. Nello spettacolo teatrale con Concita De Gregorio, invece, ho lavorato tantissimo sull'uso della voce, non essendo accompagnata da nessuno strumento, ho ritrovato anche un legame con il mio corpo sul palco non dovendo imbracciare la chitarra. Penso che ognuna di queste esperienze abbia influenzato l'altra. Tra l'altro l'album Nature contiene anche una canzone che ho scritto proprio per lo spettacolo teatrale, Neinde, il mio primo brano pubblicato in dialetto".

Oltre ai tuoi mille impegni, hai trovato il tempo di scrivere il tuo primo romanzo, "Nel mare c'è la sete" (Fandango 2020), è stato pubblicato in traduzione nel Regno Unito, Australia e India...di che tipo di "sete" si parla?

"Racconta della sete di libertà. Una giovane donna ripercorre in ventiquattro ore, scandite da quattro pasti, gli ultimi venticinque anni della sua vita e si ritrova, in un tempo così breve, a riguardare il suo passato con occhi diversi che le servono a prendere una decisione importante per il suo futuro. Per farlo però deve capire di che cosa ha bisogno, scendere sotto la superficie di una vita all'apparenza completa e trovare quell'acqua che davvero può dissetarla.

Stai attraversando un periodo molto fertile dal punto di vista artistico, ma ci sono altre novità nella tua vita, la nascita imminente di tua figlia. Paura su quello sarà il suo futuro in questo periodo storico?

"Penso che diventare genitori comporti una maggiore preoccupazione per il futuro, il desiderio che il domani sia più felice dell'oggi. Siamo in un momento storico complesso, in costante cambiamento e credo che molti miei coetanei non abbiano ancora pensato di avere figli proprio per i timori verso il domani, verso la salute del pianeta in primis. Nel mio ultimo album c'è una canzone che si chiama Cinema e il cui ritornello dice "Io posso darti solo la piccola certezza che sbaglieremo insieme, io posso farti solo questa promessa: saranno diversi da noi, saranno migliori di noi." È difficile abbracciare l'imprevedibilità ma penso sia un esercizio indispensabile da fare per vivere, così come impegnarsi quotidianamente al rispetto delle vite altrui e della natura".



RUBRICA: CIAK IN ONDA

DONNE SOGNI E IDENTITÀ

di Marina Parrulli



Nella vasta galassia di film che affrontano le sfide e i trionfi femminili, due titoli spiccano per la loro capacità di catturare la complessità del rapporto madre-figlia e la ricchezza delle esperienze delle donne.

"Lady Bird" e "Piccole Donne" sono film che mettono in scena i dilemmi, le aspirazioni e le lotte delle loro eroine in cerca di indipendenza e realizzazione.

Entrambi i film sono stati girati da Greta Gerwig, regista divenuta più popolare a tutti dopo il successo del film Barbie da lei diretto.

"Lady Bird" è una liceale che sogna di fuggire dalla provincia e intraprendere una nuova vita, è imperfetta, testarda e spesso irritante, ma è proprio in queste sfumature che il pubblico riesce a identificarsi e a comprendere la sua lotta per trovare il suo posto nel mondo.

Gerwig offre un'interpretazione realistica dell'adolescenza, con tutti i suoi alti e bassi. La relazione complessa tra Lady Bird e sua madre è uno dei punti focali del film, e dimostra il modo in cui le madri e le figlie possono essere tanto simili quanto diverse.

Invece il film "Piccole Donne", sempre diretto da Greta Gerwig, è un omaggio del classico romanzo di Louisa May Alcott, reinterpretato in modo fresco e coinvolgente.

Il cuore del film è la storia delle quattro sorelle March, ognuna con i propri sogni e ambizioni. Jo è una scrittrice in erba che aspira a diventare famosa; Meg desidera una famiglia; Amy sogna di diventare un'artista di successo; Beth è felice con la sua musica. Il film esplora le dinamiche familiari, la lotta per l'indipendenza e il ruolo delle donne nella società dell'epoca.

"Lady Bird" e "Piccole Donne" condividono un nucleo comune di esplorazione dell'identità femminile, motivo per cui, care mie amiche lettrici, vi consiglio la visione di questi due film in compagnia delle vostre figlie, amiche, sorelle, insomma, le donne della vostra vita!





Paul Preciado sul red carpet del Festival del Cinema di Roma

● ART UNDERGROUND & TECH ●

ARTIVISMO. CONNESSIONI CON IL MOVIMENTO ARTISTICO MONDIALE RIVOLTO AL SOCIALE

di Kyrahm

Artivismo è una parola composta derivante da "arte"e "attivismo", con il significato di "arte con un contenuto sociale esplicito". Faccio parte di questo movimento da circa 20 anni proponendo argomenti a carattere sociale come carcere, migrazioni, diritti umani, lotta alla violenza contro le donne. Nel corso degli anni ho avuto modo di confrontarmi coni artivisti che si sono battuti concretamente attraverso la loro arte.

Penso a Gonzalo Rabanal, cileno, che portò suo padre in scena per parlare della dittatura di Pinochet subita nel suo Paese. Una metafora coraggiosa, in una condizione politica e sociale che poteva esporlo in modo estremamente pericoloso. Ebbi l'onore di ospitare una sua performance durante il Festival MutAzioni Humane e Pensiero, che diressi dal 2009 al 2015 a Roma.

Penso ad Erik Ravelo, noto in tutto il mondo per le sue campagne sui diritti dei bambini.

Penso a Paul Preciado, filosof* queer, quest'anno presente al Festival del Cinema di Roma con il film "Orlando" prodotto da Fandango. Preciado per la presentazione del suo film nella Capitale ha organizzato un red carpet militante con persone e associazioni della scena LGBTQIA+. Il film è stato polipremiato alla berlinale. Insieme a Paul presi parte alla performance Blue Wedding di Annie Sprinkle e Beth Stephens nel 2009 nel padiglione del Cile di Jota Castro in un evento collaterale alla Biennale di Venezia. Un'azione performativa per il diritto di tutti i corpi ad esistere ed essere amati.

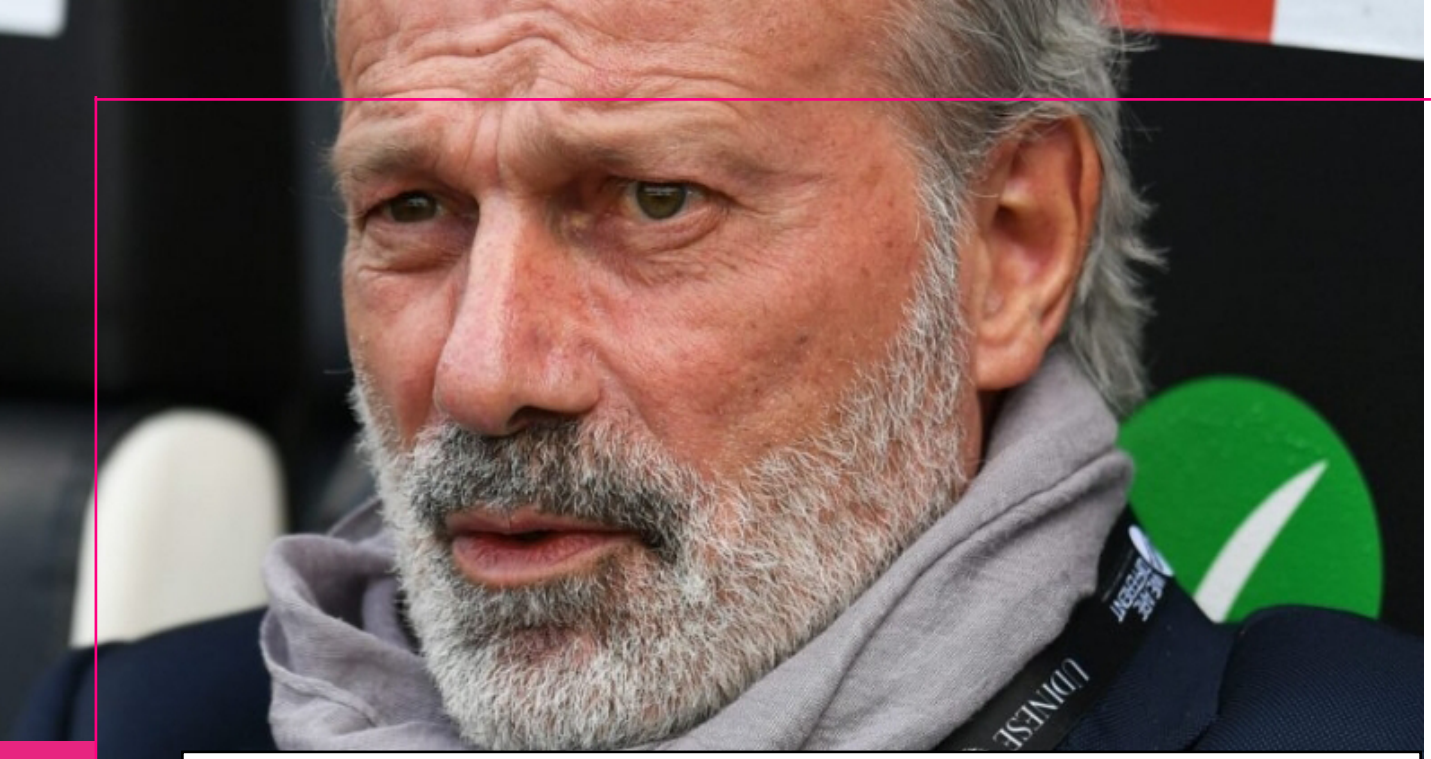
Penso a Tania Bruguera, artista della scena performativa internazionale, la cui opera ruota attorno alle questioni del potere, della censura, del controllo e delle migrazioni, esaminandone gli effetti sulle vite degli individui e delle comunità più vulnerabili. Figlia di uno dei fondatori del partito comunista di Cuba, entrammo in connessione con un sit-in a Roma dal titolo "no Tambien Exijo" a suo sostegno. In quell'occasione si attivò una rete capillare di artisti ed attivisti tra Europa, America Latina, Stati Uniti e Giappone.

Penso a Ron Athey, mio mentore e punto di riferimento della mia ricerca performativa sulla body art dal 2008 al 2010, ed alle sue azioni radicali sullo stigma subito dalle persone sieropositive.

Penso a Zerocalcare, in prima linea per la questione curda e capace di prendere posizioni scomode ma coerenti con una certa visione del mondo, recentemente al centro di dibattiti per il suo diniego alla partecipazione al Lucca Comics.

Credo profondamente in un'arte che abbia ripercussioni concrete nella vita delle persone, che in qualche modo possa smuovere le coscienze e stimolare il pensiero critico.
Altrimenti parliamo solo di decorazione, altrimenti il suo valore è alla stregua di una pallida rassicurazione.





● RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE ●

SABATINI :"VI DICO TUTTO, VIZI E LE POCHE VIRTÙ"

di Susanna Marcellini

Intervista a "libro" aperto tra sigarette, caffè e quella voglia di morire che c'è sempre.

Walter Sabatini si racconta con sincerità e onestà in un libro. L'autobiografia intitolata "Il mio calcio furioso e solitario", e per l'occasione non potevamo non intervistare l'ex direttore sportivo di Roma, Bologna e Salernitana fra le altre. "Mi sento colpevole di tutto, di ogni sconfitta, di qualsiasi cosa capiti attorno a me, anche delle macerie, di non aver portato lo scudetto alla Roma, di aver tolto un sogno alla gente, quella cosa che non successe mi pesa e mi marchia": questa una delle dichiarazioni più significative.

Come nasce questo libro?

"L'ho scritto al cellulare, mi è servito perché per la prima volta a luglio e ad agosto, mesi che non sono di vacanza per chi fa il mio mestiere, mi sono trovato senza calcio di cui occuparmi. Avevo bisogno di ritrovarmi, ero in crisi d'identità, scrivere mi ha fatto bene, essere sincero anche, sono andato a recuperare cose sgradevoli e difficili da raccontare".



Scrive: non volevo essere quello che gli altri hanno raccontato.

"Vero. Niente caricatura di me stesso: il fumatore e il lettore incallito, l'uomo dei vizi, dei tre pacchetti di sigarette e dei 15 caffè al giorno, delle citazioni letterarie, lo sciamano del calcio, quello che non riesce a separare la vita dalla palla che rotola, che passa le notti al telefono, che non tralascia di aspirare niente Vi prego, non voglio essere una macchietta, anche se ho fatto di tutto per suicidarmi, senza successo. Il mio corpo è ferito perché non gli ho risparmiato niente, l'ho usato, ne ho abusato, ho vissuto tutto con lui: sesso, scontri, rabbie, viaggi. Ma ho sopravvalutato le mie energie pensando di poter far tutto, anche con stress e polmonite, e anche dopo l'asportazione di un tumore. Sono stato due volte in coma, con la dottoressa che continuava a ripetere: lo perdiamo. Io invece volevo rischiare di vivere e puntare sulla mia bassa (per gli altri) percentuale di riuscita. Azzardare mi piace, ma le mie coronarie dimostrano che non sono un duro.

Aspetta ancora una chiamata?

"Finalmente quella chiamata è arrivata, da qualche giorno sono consulente di una squadra Brasiliani. Mi rimetto in gioco finalmente sento di nuovo l'adrenalina".





RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA

PIÚ DONNE IN CARTELLONE!

di Valentina Olla

Care teatrofile/i,
per la Nottola di Rid apro citando le parole del direttore del teatro Off Off Silvano Spada:
"Perché il Teatro rende vivace, varia e intelligente la vita ed è parte integrante della società, perché a teatro ci si incontra, si incrociano persone e mondi, si riflette o diverte, si è spinti a pensare o ci si rilassa sorridendo o ridendo in un match di sensazioni ed emozioni dal vivo, tra gli attori in scena e il pubblico in sala."

E allora tutti di corsa al Teatro Off Off a vedere una serie di titoli da non perdere: primo fra tutti "Caro Fantozzi" di e con Anna Mazzamauro, un capolavoro che ho visto e amato, sottolineato al piano dal Maestro Sasà Calabrese che mette d'accordo davvero tutti.

La precede in programmazione un'altra mattatrice del teatro: Francesca Reggiani in "Agitarsi prima dell'uso", titolo e artista che mi piacciono molto. Non mi perderò "Roma e Dintorni", con Vinicio Marchione; Milena Mancini in "Amore teorema di Sarah"; Margo Paciotti in "Gender Games" che è venuta a trovarmi il venerdì a "Donne di Oggi" su Rid e, "last but not least", la strepitosa Giulia Di Quilio, anche lei ospite di recente a Rid, con il suo Shakespeare in Bourlesque. E queste sono solo alcune delle proposte della stagione del teatro di via Giulia.

Facciamo un salto all'Ambra Jovinelli, al grido di "sempre più donne protagoniste" per apprezzare finalmente un cartellone con grande presenza femminile (purtroppo non è scontato).
Si avvicendano infatti su questo meraviglioso palco tra novembre e aprile: Teresa Mannino con "Il Giaguaro mi guarda storto" (imperdibile, ma sbrigatevi a prendere i biglietti perchè tende a fare i sold out), Andrea De Logu con "40 e sto"(come darle torto?!), l'impertinente Geppi Cucciari in "perfetta", Paola Minaccioni in "Stupisa Show" e Serena Dandini in "Vieni avanti cretina next".

Un progetto che mi attrae particolarmente, non foss'altro che ho amato il film e a dirigerlo è lo stesso regista della pellicola è Mine Vaganti di Ferzen Otzpetek.

Come sempre, per approfondimenti e incontri con i protagonisti non vi resta che seguire la puntata del venerdì di Donne di Oggi solo su Rid 96.8!! Chi è di scena Signori?





TRAUMI SPORTIVI?

CENTRO DI TRAUMATOLOGIA SPORTIVA
LA RISPOSTA RAPIDA IN CASO DI TRAUMA

AFFIDATI SUBITO AI NOSTRI SPECIALISTI 7 GIORNI SU 7

CHIAMA IL NUMERO

06 88 70 041

SCEGLI IL TASTO 1 PER PARLARE DIRETTAMENTE CON NOI

Il Gruppo Villa Claudia ha attivato un Servizio di Assistenza Traumatologica H24 con staff qualificato, composto da medici, fisiatri, fisioterapisti ed anestetisti a disposizione 24 ore su 24 e 7 giorni su 7.

Prima avviene l'intervento mirato alla gestione del trauma, prima avverrà il recupero fisico e dunque la ripresa della propria attività sportiva!

Il paziente, che sfortunatamente subisce un infortunio sul campo, può contattare anche in urgenza le nostre strutture per:

- svolgere una visita con ortopedici specialisti in traumatologia dello sport;
- eseguire esami diagnostici: dalla radiografia all'ecografia, dalla risonanza magnetica alla TC;
- eseguire immobilizzazione articolari attraverso tutori statici e dinamici, gessi e gessi di ultima generazione stampati in 3D;
- svolgere trattamenti riabilitativi;
- svolgere trattamenti di medicina rigenerativa e ozonoterapia.

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



CENTRO PER LA DIAGNOSI E CURA DELLE CEFALEE

I NUMERI DELLA CEFALEA

La cefalea causa sofferenza e ha un impatto devastante sulla qualità della vita tanto da essere considerata la t**erza causa di disabilità nella popolazione generale** e la **seconda causa nelle donne sotto i 50 anni**.
Secondo i dati statistici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la cefalea determina un'invalidità maggiore di quella causata da altre gravi patologie, quali l'epilessia, la sclerosi multipla e il morbo di Parkinson. Oltre ad inficiare negativamente sulla vita sociale e lavorativa, la cefalea modifica gravemente la vita coniugale e familiare.

LO SPECIALISTA DELLE CEFALEE

È fondamentale svolgere una diagnosi esatta del tipo di cefalea di cui si soffre per poter iniziare una terapia corretta. Solo una visita specialista attenta e approfondita permette di studiare le caratteristiche del tipo di cefalea e pianificare in modo adeguato la cura della patologia stessa.

PERCHÈ RIVOLGERSI A NOI?

Il **Gruppo Villa Claudia** mette a disposizione del paziente un centro super specialistico che si occupa di cefalee, con la possibilità di fare ricerca, di eseguire gli esami specifici e complessi grazie ad apparecchiature di ultima generazione che consentono di riconoscere forme rare e di impostare il trattamento corretto sin dall'inizio della terapia.

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

TUTTO SUL TOTAL BODY WORKOUT

di Virginia Imbriani



Il total body workout è un allenamento completo che può essere praticato ovunque. In base al tuo livello di partenza e all'intensità con cui scegli di svolgere gli esercizi, potrai ottenere ottimi risultati che ti permetteranno di migliorare la forma fisica Vediamo insieme quali sono le caratteristiche di questo metodo e alcuni esercizi che puoi pensare di includere nella tua routine. Il workout total body è un allenamento per tutto il corpo. Gli esercizi sono di tonificazione e dimagrimento, possono essere svolti sia utilizzando il carico naturale del proprio corpo, sia con l'ausilio di vari attrezzi per il fitness.

Questo tipo di allenamento è ottimo per chi non ha abbastanza tempo per dedicarsi al lavoro sui vari gruppi muscolari. Ciò non toglie però efficacia a questo tipo di workout, che risulta invece ottimale per la definizione e il rafforzamento muscolare.

Il total body workout ha molti benefici, oltre che comporta un grande risparmio di tempo.I benefici riguardano sia il livello funzionale del nostro corpo – miglioramento del sistema cardiovascolare e del sistema respiratorio – sia il potenziamento muscolare. Ciò è dovuto dallo svolgimento di esercizi di vario genere, sessioni di cardio e di tonificazione.

Se performati in maniera corretta, tali movimenti permettono di accrescere notevolmente la propria forza e migliorare il propio corpo.

Il total body workout si consiglia 2 volte a settimana: un allenamento ideale per bruciare le calorie! Questo perché i principali gruppi muscolari si ritrovano a lavorare all'unisono, soprattutto per lo svolgimento di determinati esercizi come squat, affondo e push up.

Ricordate che l'accrescimento muscolare risultante dall'allenamento costante e ben effettuato aiuterà ad accelerare il metabolismo basale.
Quindi provate tutte il total body workout in palestra!





RUBRICA: MISSAFE

AL VIA IL CORSO DI DIFESA PERSONALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

di Cristian Cacace

Anche quest'anno, per la Giornata Internazionale Contro la Violenza sulle Donne, RID 96.8 FM in collaborazione con la GMC presenta il corso di formazione Missafe - corso di difesa personale aperto a tutti.

La prima lezione del corso sarà interamente gratuita e tutti coloro che vorranno continuare il corso avranno un prezzo speciale e un kit di allenamento di altissima qualità.

Il corso/presentazione sarà della durata di un'ora e trenta - due ore al massimo e prevede:

la presentazione delle materie e delle attrezzature;
il lavoro sugli spostamenti in combattimento, tecniche a mano nuda, quindi a corpo a corpo in diverse situazioni;
la guida all'utilizzo dello spray antiaggressione (quello americano, il key difender che come peculiarità ha quella di essere utilizzato anche con ricariche test, cioè una ricarica d'allenamento dando la possibilità di essere provato sotto pressione per vederne e con conoscerne bene l'utilizzo).

Altro equipaggiamento che utilizzeremo sarà una speciale torcia portatile che, integrata con lo spray, dà la possibilità in qualsiasi situazione di potersi difendere da un aggressore.

Il corso è aperto a tutti anche se è indirizzato principalmente alle donne e alle adolescenti a partire dai sedici anni, sarà tenuto dai maestri Cristian Cacace e Giuseppe Mastronardi, fondatori del sistema Missafe.

Fondato nel 2008, Missafe ha ottenuto riconoscimenti dal Comune di Roma ed è stato realizzato in collaborazione con l'Università di Roma Tre.

Si tratta di un programma completo a 360 gradi che prevede l'utilizzo di un approccio multidisciplinare tecnico, legale e psicologico.

Questo fa di Missafe il migliore dei corsi presenti sul territorio nazionale che prevede l'utilizzo dei migliori equipaggiamenti americani con un corso altamente standardizzato con tutti i protocolli delle migliori scuole americane, i docenti sono certificati asp-instructor, una delle maggiori certificazioni nell'ambito della difesa personale e nell'utilizzo degli equipaggiamenti tecnici e tattici.

Vi aspettiamo sabato 25 novembre dalle 15:30 alle 17 circa alla palestra Silver Fitness Gemelli!

Per info e iscrizioni iscrizioni potete contattare il numero 3473199091 o la pagina dei social RID 96.8 FM.



RUBRICA: HOLISTIC

YOGADVISOR: CONSIGLI REGALI DI NATALE
10 IDEE REGALO PERFETTE PER GLI AMANTI DELLO YOGA

di Alessandro Ientile



Natale sta per arrivare e se stai cercando di capire cosa regalare a un amico o a un familiare che ama praticare yoga, dai un'occhiata alle opzioni che propongo in questo articolo. Regala loro qualcosa che useranno sempre, e che forse non avrebbero pensato di riuscire a comprarsi da soli.

1. Abbonamento di Yoga Online: Un regalo davvero speciale che offre la possibiltà di praticare yoga ovunque e in qualsiasi momento. Questo abbonamento regala al destinatario l'opportunità di prendersi cura di se stesso, migliorando la salute fisica e mentale. È un gesto che va oltre il regalo materiale, offrendo esperienze preziose.
2. Cuscino da Meditazione: Nella pratica yoga e meditazione, un cuscino da meditazione è un fedele compagno. Aiuta a mantenere una posizione comoda e consente al praticante di rivolgere l'attenzione verso l'interno, facilitando la meditazione profonda e la concentrazione.
3. FeetUp, la Sedia da Yoga per Inversioni: Questo regalo è perfetto per coloro che vogliono spingere i limiti della loro pratica yoga. FeetUp è uno strumento che sta guadagnando popolarità tra i praticanti di yoga, in quanto consente di eseguire inversioni e posizioni avanzate in modo semplice e sicuro. È un'opzione che può portare una nuova dimensione alla loro pratica.
4. Props per la Pratica: Gli accessori yoga, come il mattoncino, la cinghia, il bolster e la coperta, sono regali pratici ed efficaci. Questi strumenti possono rendere più accessibili le posizioni più avanzate, migliorare la stabilità e consentire una pratica più confortevole ed efficace.
5. Libri di Mindfulness: Questi libri da colorare per adulti rappresentano un modo creativo per alleviare lo stress e promuovere la mindfulness. Sono un regalo perfetto per rilassarsi e ritrovare la calma, offrendo una pausa dalla frenesia della vita quotidiana.
6. Tappetino da Yoga: Un tappetino da yoga di alta qualità è essenziale per una pratica sicura ed efficace. L'aderenza e l'antiscivolo sono cruciali per evitare scivolamenti durante le posizioni. Per i principianti, un tappetino più imbottito può fornire il comfort necessario mentre si sviluppa la forza.
7. Yoga Mala: Queste collane composte da 108 grani, insieme a una perlina "guru," sono un modo affascinante di esprimere la devozione alla pratica yoga. Sono diventate un'ultima tendenza e sono realizzate con pietre preziose, ognuna con significati e proprietà unici.
8. Yoga Wheel: La Yoga Wheel è un accessorio versatile che beneficia sia i principianti che i praticanti avanzati. Permette di espandere la gamma di movimento, sbloccare nuove posizioni e offrire un profondo allungamento della colonna vertebrale.
9. Abbigliamento Yoga: Un completo yoga, composto da top e leggings, è un regalo pratico e alla moda. La bellezza dello yoga è che non richiede reggiseni sportivi pesanti, quindi c'è spazio per pezzi eleganti che offrono comfort durante la pratica.
10. Oli Essenziali: Un set di oli essenziali in confezione regalo è un gesto che riflette l'amore per lo yoga e il benessere. Questi oli possono essere utilizzati per diffondere aromi rilassanti, favorire l'inalazione durante la pratica, vaporizzare l'ambiente o per massaggi rilassanti.

Io sono sempre stato innamorato dello yoga perché in fondo non hai bisogno di niente per praticare. Che tu abbia il tappetino o no, o gli yoga props a portata di mano, non importa veramente.

La realtà è che per fare yoga abbiamo bisogno solo ed esclusivamente di noi stessi e della nostra completa presenza che è la cosa più difficile da ottenere.



L'APPROCCIO OSTEOPATICO NELLA CURA DEL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

di Caterina Buononimi

La malattia da reflusso gastroesofageo (GERD) è in aumento costante in tutto il mondo, per lo stile di vita stressante a cui siamo sottoposti e per il tipo di alimentazione non sempre adeguato.
La GERD è anche un fattore di rischio per lo sviluppo dell'esofago di Barrett e dell'adenocarcinoma esofageo, che sono in aumento nella popolazione occidentale, meno in Asia, proprio per il tipo di alimentazione più sana.
I fattori chiave che portano alla GERD sono il rilassamento dello sfintere esofageo inferiore, l'inibizione del diaframma, l'accorciamento esofageo e un gradiente di pressione positivo tra lo stomaco e il lume della giunzione esofagogastrica.
Oggigiorno la GERD è classificata come erosiva o non erosiva, e i sintomi tipici sono rigurgito e/o pirosi, ma si possono riscontrare sintomi atipici extraesofagei, come tosse, respiro sibilante, laringite, sinusite, asma, dolore cervicale o dorsale ed erosione dentale. Per diagnosticare la GERD, viene utilizzata la pHmetria, insieme a questionari. Per identificare le complicanze da GERD o valutare la necessità di un intervento chirurgico antireflusso, i pazienti vengono sottoposti a un'endoscopia superiore, nei casi più gravi.
Nelle cure primarie, il trattamento consiste in misure igienico-dietetiche e farmaci gastro protettori. Nuovi approcci per la GERD sono neuromodulatori, psicoterapia, ipnoterapia, terapia cognitiva e comportamentale.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera l'osteopatia una medicina complementare e alternativa e suggerisce l'uso dell'osteopatia per i sintomi viscerali, attraverso tecniche viscerali e meccaniche sul sistema neurovegetativo e sulla colonna vertebrale e quindi sul sistema posturale.
Lo scopo dell'osteopatia è normalizzare l'attività del sistema nervoso autonomo, a livello della giunzione gastroesofagea, promuovere una corretta circolazione linfatica, ripristinare il corretto equilibrio omeostatico e normalizzare le "disfunzioni somatiche" (vertebrali) che inducono lo stato di malattia.
Ciò si ottiene rinforzando la giunzione gastro-esofagea, manipolando quest'area e rilassando la fissazione fibromuscolare della giunzione e delle strutture circostanti. Lavorando sui diaframmi, sulla respirazione, sul cranio e sul sistema nervoso autonomo.
Può capitare spesso che l'osteopata vada a trattare strutture lontane dall'area sintomatica, perché esistono delle "catene funzionali", dovute a relazioni di tipo anatomico, fasciale, neurologico, embriologico e circolatorio. Direi che è molto raro



in osteopatia, che il sintomo venga trattato in quanto tale, noi ricerchiamo sempre la causa del problema, che quasi mai combacia con il sintomo.
In genere bastano pochi trattamenti per verificare se l'approccio osteopatico è efficace. Potrà tuttavia essere un valido aiuto per migliorare il funzionamento dei sistemi e spesso permetterà un minore ricorso ai farmaci, con netto miglioramento della qualità di vita de paziente.



RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

NUTRIZIONE E DANZA

di Dott.ssa Deborah Tognozzi

Danzare a livelli agonistici può, anzi deve, essere considerato come una vera e propria attività sportiva e, in quanto tale, i ballerini sono da considerare, a tutti gli effetti, degli atleti che, per svolgere tutte le attività previste dalla danza (lezioni, prove, spettacoli, gare) hanno bisogno di alimentarsi in maniera adeguata.

Le performance dei danzatori sono molto impegnative dal punto di vista fisico e richiedono un corretto apporto di nutrienti sia nelle fasi preparatorie, come allenamenti e lezioni, che negli spettacoli o gare. Per questo motivo l'alimentazione deve essere calibrata esattamente sulle caratteristiche dell'atleta, sul tipo di danza praticata, sulla durata e intensità della sua attività fisica, sul grado di preparazione e sugli obiettivi da raggiungere, garantendo un corretto bilanciamento di carboidrati, grassi, proteine, micronutrienti e liquidi.

Un corpo tonico e muscoloso è l'ideale per raggiungere le prestazioni che si desiderano, anche per un danzatore. Molto spesso, però, nel mondo della danza e del ballo ci troviamo di fronte ad un insufficiente introito alimentare da parte degli atleti che vanno alla ricerca, in un modo innaturale e dannoso per la salute, di un corpo eccessivamente esile. Uno scarso apporto dei diversi nutrienti, compresi i micronutrienti come le vitamine ed i sali minerali, comprometterà la forza fisica e la resistenza alla fatica, creerà alterazioni metaboliche sfavorevoli per la crescita del tono muscolare e condurrà ad una assunzione scorretta e incontrollata di integratori, danneggiando sensibilmente la qualità delle performance, la crescita (nel caso di adolescenti) e la salute in generale.

Per impostare un piano alimentare adeguato ad un danzatore si deve quindi stabilire il dispendio energetico dell'atleta, la sua composizione corporea e lo stato nutrizionale in cui si trova, così da poter stabilire accuratamente le percentuali di carboidrati, grassi e proteine da assumere quotidianamente in funzione dell'intensità dello sforzo fisico e del tempo di allenamento, della gara o dello spettacolo che si deve svolgere.
Indicativamente possiamo dire che la dieta di un ballerino dovrebbe essere composta da circa il 55-60% di carboidrati,12-15% di proteine, 25-30% di grassi.

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



RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI

‘CICLI E RICICLI STORICI’ RIMEDI PER LA DISMENORREA DI PICCOLE E GRANDI DONNE

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

Corso Make-up

DIVENTA MAKE-UP ARTIST ALLA FACEPLACE ACADEMY DI ROMA!



ARMOCROMIA
2-3 NOVEMBRE

MAKE-UP SPOSA
3-4 DICEMBRE

SMOKEY EYES E CUT CREASE
14-15 GENNAIO

ANTIAGE E CAMOUFLAGE
11-12 FEBBRAIO

FOTOGRAFICO,TV, UOMO
3-4 MARZO

MODA, STILE E SFILATE
7-8 APRILE

STORIA DEL TRUCCO
5-6 MAGGIO

FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'
+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT
INSTAGRAM: @faceplaceacademy

RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND

QUESTIONI D'AMORE

di Sabrina Crocco, Valentina Gemelli e Alessija Spagna

Sologamia
A cura di Sabrina Crocco

Sologamia: sostantivo femminile che significa unione matrimoniale di una persona con sé stessa. È un trend che nasce in Giappone ma è molto diffuso anche nel mondo anglosassone. In Italia invece sono poche le testimonianze di persone che si sono sposate con se stesse anche se qui il fenomeno si sta diffondendo grazie all'artista Elena Ketra che nel suo sito Sologamy offre la possibilità di sposarsi virtualmente. A Kyoto esiste addirittura un'agenzia matrimoniale che propone pacchetti self-wedding con tanto di cerimonia solenne e certificato nuziale.
Un impegno formale, una promessa solenne di amarsi per tutta la vita e se qualcosa dovesse andare storto, si può comunque divorziare da se stessi. È stato sicuramente bello finché è durato!



Un amore di naso
A cura di Valentina Gemelli

"Amare se stessi è l'inizio di un idillio che dura tutta la vita", diceva Oscar Wilde. Amiamoci follemente perché sarà una storia meravigliosa. E non è detto che ci si debba amare con tutti i difetti perché possiamo eliminarli. Ad esempio, quel naso non proprio alla francese, regalatoci da madre natura, che ci disturba da sempre e che vorremmo ingentilire perché non ci piace più, perché continuare a portarlo con noi anche in vacanza? Si può avere un naso perfetto senza ricorrere al bisturi? Grazie ai filler iniettabili, a base di acido ialuronico, sì. Si lavora attorno al naso con i riempitivi modificando la sua forma e creando delle nuove armonie grazie alla sensibilità artistica e alla competenza del medico estetico. Prossima tappa, naso nuovo?



Amore Rock
A cura di Alessija Spagna

Nel mondo del rock siamo pieni di situazioni amorose dai risvolti variegati che segnano il destino dei nostri leader. Una storia da sogno è quella di Vasco Rossi e Laura Schmidt e la raccontano nella docuserie SUPERVISSUTO.
Il nostro Vasco ci parla della sua vita "spericolata" e di quella" innamorata".
L'incontro fatale con Laura avvenne nel 1987 in una sera d'estate. Gliela presentò Massimo Riva il suo chitarrista: lei, una bellissima ragazza che al tempo aveva solo 17 anni e lui...34. Retroscena intimi e musical di SUPERVISSUTO che celebrano un mito e il suo "pensiero", un viaggio che racconta anche come si faceva impresa.
"Sono un sopravvissuto " dice Vasco, ovviamente è uscito anche il singolo "Gli sbagli che fai".





• RUBRICA: SEMPRE + DESIGN •

TERRAZZE CHE PASSIONE

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto

«Arredare un terrazzo può risultare difficile, ma con idee semplici e di design potrete regalare al vostro balcone un'atmosfera accogliente e confortevole.

Come si può fare? Dobbiamo scegliere i mobili giusti, che magari rispecchiano lo stile della casa e quindi il terrazzo diventa un'emanazione dell'interno, arricchire lo spazio attraverso l'uso di piante da esterni, mettere qualche oggetto ed infine la giusta illuminazione.

Il terrazzo nella stagione estiva è valore aggiunto alla casa e un ottimo luogo per rilassarsi circondati da profumi di piante aromatiche e fiori.

Analizziamo bene gli spazi. Riempire un piccolo terrazzo con oggetti ingombranti rischia di essere controproducente, quindi dobbiamo scegliere arredi di dimensioni ridotte o che si possono "chiudere" come ad esempio sedie e tavoli pieghevoli.

Diamo vita all'arte del riciclo riutilizzando un vecchio tavolo cambiandogli il colore o arredare con i pallet risulta semplice ed economico, per fare delle sedute con grandi cuscini colorati o per fare delle fioriere con del verde verticale che arreda, ma non toglie spazio.

Per tessile e oggetti consigliamo le tinte neutre, abbandoniamo il wengee che ci ha assillato per anni! Fondamentale è la scelta dell'ombrellone, di tende o pergo-tende sotto alle quali allestire dei veri e propri salotti all'aperto.

Per chi ha il terrazzo in loggia, si può creare un ambiente come emanazione dell'interno, ma con un'atmosfera particolare, appendendo una poltrona a dondolo in midollino e impreziosendo il pavimento con tappeti persiani; qui invece della solita tenda a rullo usiamo tende bianche in tessuto idrofugo, appese con un banale bastone.

E' importante decorare con gli accessori giusti.

Candele colorate e profumate, tovagliati in tessuti grezzi, ghirlande e vasi con piante sospese.

Non devono mancare anche piantine colorate e erbe aromatiche, capaci di creare, con la loro fragranza, un'atmosfera ancor più rilassante.

Insomma, indispensabili per arredare un terrazzo in città, le piante trasformeranno lo spazio esterno in una vera e propria oasi verde.

Per i più romantici consigliamo tante lanterne diverse per fare dei bei mix di stili.





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

GRAZIE, RAFFAELLA!

di Karma B

Pronto....pronto?
Pronto, Raffaella! Oddio che emozione, abbiamo preso la linea!

Come ? No, ci spiace, non sappiamo quanti fagioli ci sono...
Ma non preoccuparti, non era per questo, abbiamo chiamato per dirti che ci manchi! Sì, certo, è come se tu fossi qui, però vedi, è proprio quel "come se" che cambia le cose, perché alla fine non ci sei veramente e noi non ti vediamo più.
Però ti sentiamo sai? Ogni volta che indossiamo una parrucca ci sembra di sentire la tua voce che dice: "Coraggio ragazze, la gente ha bisogno di fiesta!"

Se sapessi cosa significava per noi vederti apparire in televisione. Ogni volta che tornavamo a casa stanche, ci bastava accendere la tv ed eri lì che ci sorridevi mentre noi capivamo che tu eri dalla nostra parte e ci saresti rimasta per sempre !
E invece... ma quale fatalità, Raffaella, non ci dovevi lasciare sole!

Ma tu lo sai quanta gente ancora non ha capito che l'importante è fare l'amore con chi hai voglia tu ? Eppure glielo lo avevi mostrato chiaramente che la libertà è fatta di cose semplici: una ragazza, un caschetto biondo, un ballo scandaloso e un ombelico.

Ma noi ti abbiamo seguita, ed imitata, e alla fine siamo diventate quello che abbiamo sempre sognato: creature mitologiche, metà essere umano e metà Raffaella Carrà.
Ecco, ora parti con la tua risata inconfondibile...

Forse però è meglio che chiudiamo sennò diventiamo tristi e sappiamo che non ti piace.
Ma prima un'ultima cosa: se ti guardi intorno lassù, vedrai tante nostre sorelle che hanno avuto una vita meno fortunata della nostra, perché erano più fragili, perché sono nate nel posto sbagliato, o solo perché hanno incontrato persone cattive.

Ecco, tu tienile vicino, racconta loro di te, insegna loro come si fa a ridere buttando la testa all'indietro, fate le pazze su tutte le terrazze, ma soprattutto ballate quel ballo da capogiro che sai fare solo tu.

Forse quaggiù crederanno di sentire soltanto un rumore, ma noi capiremo, sorrideremo, e alla fine, come sempre, applaudiremo.

Grazie, Raffaella !
vi aspettiamo!

RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL

RAINBOW AWARDS 2023. Roma premia i diritti lgbtqia+

di Adriano Bartolucci Proietti - presidente di Gaycs Lgbt Aps

Si terrà lunedì 13 novembre al Teatro Sala Umberto di Roma la seconda edizione di Rainbow Awards – Premio internazionale "Roma per i diritti Lgbtqia+", un riconoscimento a personaggi che si sono distinti per il loro operato a favore della promozione, tutela e rivendicazione dei diritti delle persone lgbtqia+.

L'evento è ideato e promosso da Gaycs Lgbt Aps è sostenuto da Roma Capitale attraverso il bando pubblico "Sementi" promosso dalla Presidenza dell'Assemblea Capitolina nonché dagli sponsor che affiancano l'associazione nello svilppo delle proprie attività. Media partners dell'evento la nostra radio ed il magazine "Aut" e la piattaforma Babaiola.

Un premio alla solidarietà, alla volontà, al coraggio e ai diritti. I **Rainbow Awards – Premio internazionale "Roma per i diritti lgbtqi**" sono nati nel 2022 quale riconoscimento a coloro che si sono distinti con il proprio operato a favore della promozione, tutela e rivendicazione dei diritti delle persone lgbtqia+ e vogliono rappresentare un ringraziamento per quanto è stato fatto fino ad oggi per la nostra comunità, un premio al coraggio, alla professionalità, all'impegno profuso.



La serata, anche quest'anno, sarà condotta dal duo artistico **KarmaB** che per questa seconda edizione ha assunto anche la direzione artistica e che non mancherà di illuminare il palco con un intrattenimento speciale.

Le Karma B sono un duo di drag queen gemelle protagoniste della scena drag italiana e non solo. Scoperte da Vladimir Luxuria, hanno mosso i primi passi a Muccassassina, la serata lgbtqia+ più nota d'Italia. In costante ricerca ed evoluzione, la loro cifra artistica unisce look raf-



finati, performance teatrali e cultura queer. Da sempre impegnate nella promozione dei diritti della nostra comunità, si esibiscono nei teatri, nei club, nei Pride italiani e non solo; negli ultimi anni sono protagoniste di programmi televisivi tra cui "Propaganda Live" e "Ciao Maschio", dove sono apprezzate sia come performer che come attiviste nonché conduttrici proprio su RID della trasmissione "Sorelle d'Italia".

L'edizione dello scorso anno ha visto tra i premia-



ti: Ambra Angiolini, Simone Alliva, Lorenzo Balducci, Alessandro Baracchini, Imma Battaglia, Diego Bianchi, Luca Bianchini, Isabella Borrelli, Giorgio Bozzo, Fabio Canino, Monica Cirinnà, Ivan Cotroneo, Luca De Sanctis, Frad, Sciltian Gastaldi, Eva Grimaldi, Diego Longobardi, Vladimir Luxuria, Pierluca Mariti (Piuttostoche), Flavio Nuccitelli, Massimiliano Palmese, Priscilla (Drag Race), Guglielmo Scilla, Francesca Vecchioni e Alessandro Zan.

Queste persone attraverso la loro sapienza, professionalità o semplicemente con la propria militanza all'interno del movimento hanno lasciato un segno indelebile.

Molti gli ospiti musicali e non solo previsti per la seconda edizione calcheranno le scene della storica Sala Umberto. Ma non sveliamo altri particolari rimandando al prossimo articolo la cronaca della serata e per adesso buoni diritti a tutti!





RUBRICA: ESCI CON RID

VISITARE ROMA SENZA SPENDERE UN EURO? SI PUÒ

di Francesca Silvi

In questo mese, ho deciso di farvi fare un giro nella nostra splendida città, tutto gratuito. Roma è un vero e proprio museo a cielo aperto, basta camminare per le sue strade, per rimanere a bocca aperta e godersi l'arte ovunque. Cominciamo subito!
Vi piace passeggiare senza una meta? Io adoro perdermi in chiacchiere e godere dell'atmosfera magica della nostra città.

Potete partire da Piazza Di Spagna per poi arrivare al rione Pigna passando per la Fontana di Trevi, fino ad arrivare al Pantheon di Agrippa, e godere poi a Piazza Navona, della vista delle fontane del Bernini.

Continuiamo spiando nel buco della serratura più famoso di Roma, quello della Villa del Priorato di Malta, una vista incredibile del "Cupolone", che da qui sembra quasi di poter essere afferrato con le mani.

Poco distante a piedi dal buco della serratura di Piazza dei Cavalieri di Malta c'è un giardino pubblico con una vista davvero difficile da spiegare a parole. Questo giardino termina con una terrazza con vista sul Tevere e sulla città, ed il tramonto è qualcosa di incredibilmente bello e soprattutto gratuito!

Il Gianicolo è uno dei luoghi migliori per godere di una vista panoramica su tutta la città. Da qui si possono scattare foto davvero incredibili a quello che è stato il set di tantissimi film fra cui La Grande Bellezza. Se capiti da queste parti intorno a mezzogiorno potrai assistere alla tradizionale cannonata: un singolo colpo di cannone che da tantissimi anni segna le 12 in punto.
Roma ha tantissimi musei e opere d'arte che sono visitabili solitamente a pagamento, ma che durante l'ultima domenica del mese aprono le porte a tutti. Le domeniche al museo di Roma coinvolgono tantissime strutture museali comunali e non, che per l'occasione permettono di visitare le esposizioni in modo gratuito a tutti.

Roma è un vero e proprio museo a cielo aperto anche per gli appassionati di architettura sacra. Fra le tante chiese di Roma, le chiese barocche e i capolavori seicenteschi della Città Eterna sono dei monumenti assolutamente da non perdere, come la Basilica di Santa Maria degli Angeli e dei Martiri, la Chiesa di Santa Maria della Vittoria al cui interno si trova il gruppo scultoreo dell'Estasi di Santa Teresa d'Avila del Bernini, e la Chiesa di San Carlino alle Quattro Fontane di Borromini che possono essere visitate anche con una guida esperta, con un tour gratuito delle chiese barocche di Roma.

Non mi resta che augurare una buona passeggiata a tutti!!





RUBRICA: SOTTO IL SEGNO DI

OROSCOPO

ARIETE Il passaggio da Giove a Marte renderà difficili alcuni passaggi decisionali. Lasciatevi andare all'istinto e alla leggerezza.

TORO Il vostro storico senso pratico non vi impedisce di sognare e per il mese di novembre è previsto il raggiungimento di un obiettivo che pensavate accantonato.

GEMELLI Senza il vostro proverbiale senso dell'umorismo il mondo sarebbe un posto peggiore. Lasciatevi andare al divertimento più sfrenato.

.

CANCRO Sembra che sia arrivato il momento di non procrastinare più sogni, obiettivi, progetti. Rimboccati le maniche e vai avanti.

LEONE Continuare ad essere sempre irritata non ti aiuterà nella vita quotidiana. Cerca di muoverti con fare meno circospetto e vedrai che qualcosa ti sorprenderà.

VERGINE Essere razionali anche nei sentimenti può portare vantaggi in senso pratico ma rischi di non lasciare indietro il cuore.

BILANCIA Non è il momento giusto per essere indecisi, anzi: sarebbe opportuno chiarire con le questioni lasciate in sospeso prima che si accumulino.

SCORPIONE Successi e realizzazione sono alle porte. Devi solo lasciare a casa il tuo proverbiale rancore.

SAGITTARIO Dovresti fidarvi di più delle persone anche se è tanta la paura di venire sfruttati e manipolati. Qualcuno vi aspetta da tanto: datele una possibilità.

CAPRICORNO "Non guardare la pagliuzza nell'altro se nel vostro c'è una trave". Questo il consiglio di questo mese per evitare complicazioni.

ACQUARIO La tua leggerezza e fantasia sono un toccasana per chi ti circonda. Non dimenticartelo in questo mese dove Saturno ti darà un po' di noie,

PESCI Concediti pazzie, cerca lo straordinario e rifuggi dal quotidiano. Solo in questo modo puoi vivere la vita appieno. Periodo di importanti riflessioni.

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

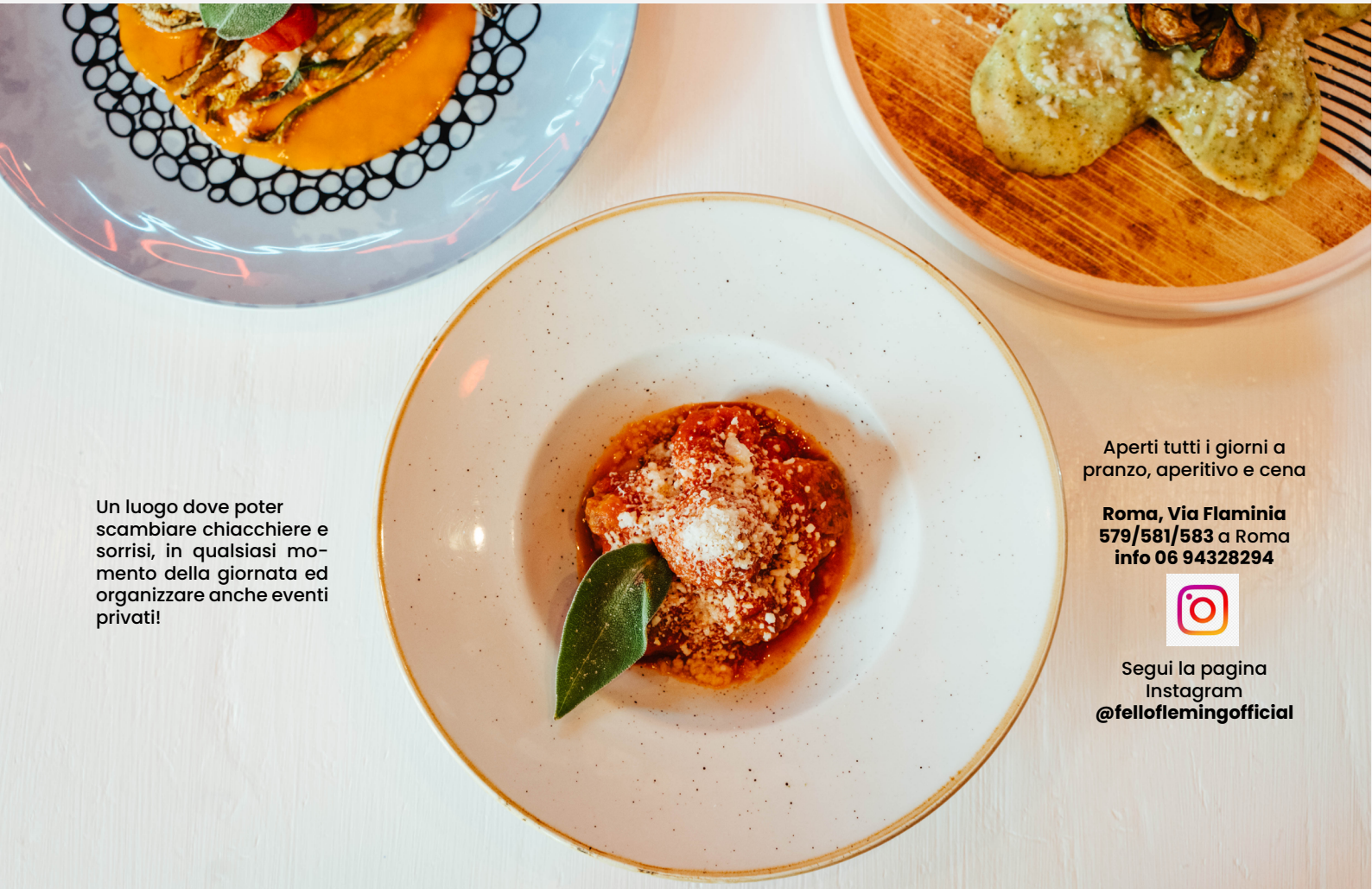


Un ristorante di cucina semplice ma dai sapori decisi che propone piatti gustosissimi di carne e di pesce e dolci da leccarsi i baffi.

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!

Aperti tutti i giorni a pranzo, aperitivo e cena

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

Novembre

Barbara Riccardi e Cristina Tonelli

Stylist : Lulù - Lucia Senesi



Chemisier corto con finto portafoglio e fusciacca in vita in raso fantasia arancio/Moro - L'armadio di Lulù



Completo in tessuto tecnico; giacca slim fit con rever a lancia e pantalone uomo - Gattinoni

Abito lungo a portafoglio in chiffon con dettagli spilla con piume - L'armadio di Lulù





Cappotto lungo in tartan misto lana con spacchetti sul fondo Gattinoni

Cappotto midi in tartan misto lana Gattinoni



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

il salotto di Lulù

www.ilsalottodilulu.it

Scopri le nuove creazioni di GIULIA FERRI: la borsa e l'astuccio pensate per RID 96.8 FM e per le sue ascoltatrici.
L'eleganza del velluto incontra il pink per un prĕt- à- porter raffinato e grintoso!





Info: glferri@me.com
giuliaferri64@gmail.com



1) SPEAKER ESPERTE DEL SETTORE

2) RADIO INCLUSIVA ED APERTA A NUOVI LINGUAGGI

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



4) PERSONALIZZAZIONE DELLA COMUNICAZIONE IN BASE ALLE TUE ESIGENZE

5) PUBBLICO FIDELIZZATO

6) ESPERIENZA QUARANTENNALE

7) PUBBLICITA' DEDUCIBILE AL 100% PER GLI SPONSOR

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