•DONNE DI OGGI•

Business & Life

SETTEMBRE 2023

Business
Mamme
Musica & Arte
Benessere
Lifestyle



Intervista a LIDIA VITALE

Periodico online iscritto in data 12 Aprile 2022 al n. 48/2022 del Registro Stampa del Tribunale di Roma.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.



Fabrizio Vinti

FOTOGRAFIA EMOZIONALE

Ritratti per professioniste
ed imprenditrici
Fotografia aziendale
Book

fabervin

Via Saturnia 37 00183 Roma



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

KARMA B

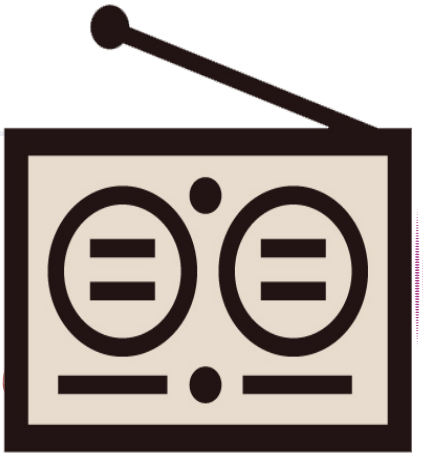
IL SALOTTO
DI
RID 96.8 FM

Con Le...

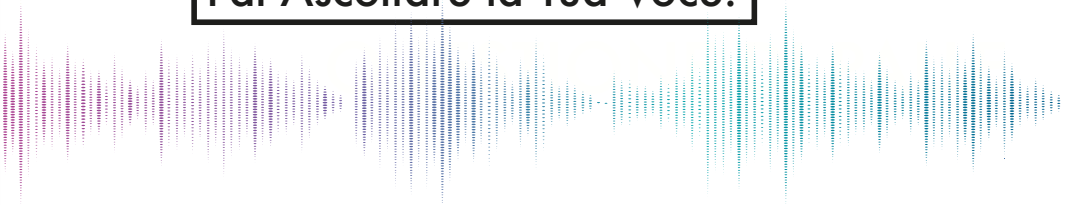


TUTTI I MERCOLEDÌ
DALLE 17 ALLE 19

SORELLE D'ITALIA



Fai Ascoltare la Tua Voce!



Hai mai pensato di fare pubblicità in Radio?
VISITA IL SITO E SCOPRI
LE NOSTRE 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

MORNING SMILE
Tutti i giorni
dalle 06:00 alle 08:00

A BOCCA APERTA
Alessandro Giovannetti
DAL LUN AL VEN
dalle 08:00
alle 09:00

DONNE DI OGGI
Francesca Silvi
Valentina Olla
DAL LUN AL VEN
dalle 09:00
alle 12:00

SEMPRE + FIT
Virginia Imbriani
TUTTI I LUNEDI
dalle 12:00
alle 14:00

SEMPRE + GREEN
Barbara Molinario
TUTTI I MARTEDì
dalle 12:00
alle 14:00

SEMPRE + HOLISTIC
Alessandro Ientile
TUTTI I MERCOLEDI
dalle 12:00
alle 14:00

SEMPRE + NUTRITION
Deborah Tognozzi
Stefania Santoro
TUTTI I GIOVEDI
dalle 12:00
alle 14:00

SEMPRE + DESIGN
Antonella Bartolucci Proietti
e Simone Di Benedetto
TUTTI I VENERDì
dalle 12:00
alle 14:00

A PRANZO CON RID
Marina Parrulli
DAL LUN AL VEN
dalle 14:00
alle 15:00

QUESTIONE DI PALLE
Susanna Marcellini
TUTTI I LUNEDI
dalle 15:00
alle 17:00

RID A CACCIA DI TALENTI
Barbara Riccardi
Cristina Tonelli
TUTTI I MARTEDì
dalle 15:00
alle 17:00

IL SALOTTO DEI LIBRI
Laura Pranzetti Lombardini
TUTTI I MERCOLEDì
dalle 15:00
alle 17:00

RADIO SCHOOL
Barbara Riccardi
Ilaria Vigorelli
TUTTI I GIOVEDì
dalle 15:00
alle 17:00

IL SALOTTO DI RID
CON LA DOTTORESSA
Valentina Paolucci
TUTTI I LUNEDì
dalle 17:00
alle 19:00

IL SALOTTO DI RID
A TUTTO BUSINESS
Lucia de Grimani
TUTTI I MARTEDì
dalle 17:00
alle 19:00

IL SALOTTO DI RID
CON LE SORELLE D'ITALIA
Karma B
TUTTI I MERCOLEDì
dalle 17:00
alle 19:00

IL SALOTTO DI RID
A TUTTO TREND
Sabrina Crocco,
Valentina Gemelli
Alessija Spagna
TUTTI I GIOVEDì
dalle 17:00
alle 19:00

IL SALOTTO DI RID
BEVENDO UN COCKTAIL
Adriano Bartolucci Proietti
TUTTI I VENERDì
dalle 17:00
alle 19:00

96.8 FM RID

SUNSET SESSION
Dalle 19:30 in poi...

96.8 FM RID

#thinkinpink
DA NOI A VOI...



Cari lettori,
Ripartiamo con una stagione speciale ed unica che è la realizzazione di tutto ciò che avrei sempre voluto mettere in radio!
Sono molto contenta, ho uno staff che mi sta dando tante soddisfazioni e uno studio rinnovato sempre più Pink!!!
Certo, la creazione della nuova fascia di Programmi "il Salotto di RID" è una scommessa che spero di vincere, ma riuscirò a farlo solo e soltanto con il vostro appoggio, solo se crederete sempre di più nel nostro progetto editoriale, leggendo questa rivista e ascoltando la nostra radio.
Mi auguro di essere sempre più di esempio per le donne, perché sono io la prima a battermi per gli ideali su cui ho fondato questa mia azienda e sui quali ho impostato la mia vita: una donna che si apprezzi e che si rispetti deve essere libera e indipendente, non si deve nascondere dietro al lavoro per non impegnarsi nell'educazione dei propri figli, perché l'educazione è un lavoro duro e costante.
Ricordatevi sempre: figlio felice = mamma felice = famiglia felice = famiglia Pink!
Lo dice anche la nostra Dottoressa dei Bambini!
Per la verità, sto attraversando un momento difficile per la mia salute, ho rpreso il covid per la quarta volta e, da imprenditrice che non si ferma mai, anche questa rappresenta una ulteriore sfida!
Ho voluto svelarvi anche quest'ultimo dettaglio della mia vita solo per continuare a dirvi: volere è potere, per cui non mollate mai!
Un abbraccio dalla vostra #PinkEditor.

L' EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Cari lettori,
l'estate è quasi finita e un nuovo sole è pronto a splendere.
Anche se le temperature si abbassano, il calore entrerà nelle vostre case, auto o ovunque vi troverete quando ascolterete RID 96.8 FM.
Si riparte con una stagione ricchissima di contenuti scoppiettanti, femminili, briosi, curiosi e formativi. Contenuti che si sono trasferiti anche sulla nostra rivista, arricchendo le nostre pagine di colori: storie, visioni ed esperienze.
Devo dire che quando ho aperto la porta della mia casa al ritorno delle vacanze - lo confesso - ho avvertito un certo vuoto.
Ma mi è bastato sentire la voce e il calore della nostra #PinkEditor e di tutto il team, ma soprattutto di raccogliere i contribuiti delle Firme di Donne di OGGI per spazzare via questa piccola malinconia di fine vacanza.
Continuo a ringraziare tutta la squadra di RID: siamo un puzzle pink e multicolore dove ogni pezzetto si completa e si arricchisce reciprocamente. Occhio: un puzzle in continuo fermento!!!
E quando c'è la passione si smuove il mondo. Questo è il nostro credo.
Per cui tenetevi pronti a tanto movimento e a un'epidemia di passione che porterà tantissime novità.

IL DIRETTORE ELENA ROSSI

INDICE

PAG. 12 IL PERSONAGGIO
Intervista a Lidia Vitale

PAG 14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE
Come crescere professionalmente grazie all'Intelligenza Artificiale

PAG 15 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE
Iscrivete la vostra impresa al Mepa

PAG. 16 RUBRICA: BUSINESS & SOUL
Donne e Pittura: da Arte a Business

PAG. 18 RUBRICA: BUSINESS
Intervista a Claudia Rizzo

PAG. 22 RUBRICA: MAMME OGGI
Sindrome da rientro? Ecco a voi qualche prezioso consiglio!

PAG. 23 RUBRICA: MAMME GREEN
Idee per una schiscetta salutare, appetitosa e anti-spreco!

PAG. 24 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE
Il valore dell'unicità

PAG. 26 RUBRICA : JULIA RISPONDE
Convivere & sorridere con la vestibolodinia

PAG. 28 RUBRICA: IL SALOTTO CON LA DOTTORESSA
Il Ritorno a Scuola: consigli per genitori e figli

PAG.29 RUBRICA: TEEN RADIO
Al via la formazione RID per avvicinare i Ragazzi alla Radio

PAG. 34 RUBRICA: MAMME IN MUSICA
La Noce, una cantautrice "libera"

PAG. 36 RUBRICA: CIAK IN ONDA
La mostra del cinema di Venezia tra scioperi e disdette

PAG. 38 RUBRICA: ART UNDERGROUND & TECH
Performance Art, sovvertire gli schemi

PAG.40 RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE
Carolina Orsi, regina del padel

PAG. 44 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE
Qualche escamotage per riprendere l'allenamento

PAG.45 RUBRICA: MISSAFE
Settembre : ripresa o nuovo inizio?

PAG.46 RUBRICA: HOLISTIC
Yoga fashionabile e trendy

PAG. 48 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE
Nutrizione e padel

PAG. 49 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI
Eleuterococco: e lo stress va via!

PAG. 52 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND!
Ritorno dalle vacanze con un po' di trend

PAG. 53 RUBRICA: SEMPRE + DESIGN
Restyling light

PAG. 54 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA
Il nostro nuovo progetto radiofonico in esclusiva per RID

PAG. 55 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL
Incontriamo il mondo LGBTQIA+

PAG. 56 RUBRICA: ESCI CON RID
A Roma è sempre vacanza

PAG. 57 OROSCOPO

PAG. 60 IL LOOK DI RID







L'OSTRICARO

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

VIVAI FLEMING





PIANTE STAGIONALI E REALIZZAZIONE GIARDINI

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

ARREDO GIARDINO E BARBECU

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





ORTO FLEMING

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

CONSENGE A DOMICILIO E SHOP ONLINE

contattaci o visita il nostro sito e ordina comodamente da casa

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

● INTERVISTA A LIDIA VITALE ●

UN FIUME IN PIENA DI VALORI E IMPEGNO UN GRANDE AMORE CHE SI CHIAMA CINEMA

di Elena Rossi



Intensa, coraggiosa e franca. Anche perché spontanei e franchi sono i valori d'integrità ai quali si ispira quella straordinaria intensità che la fa accostare alla "grande maestra" Anna Magnani.
Attrice, regista e produttrice, Lidia Vitale ha lavorato in grandi produzioni internazionali come per il cinema giovane e indipendente, interpretando una molteplicità di ruoli femminili, di impegno sociale e denuncia. Con versatilità e passione, ha prestato volto e voce a donne diverse che non perdono mai il coraggio. Donne accumunate dalla capacità di reagire, dalla straordinaria forza di sopravvivere e vivere.

Dai premi Oscar **Paolo Sorrentino** e **Mike Van Diem**, alle pellicole firmate **Marco Tullio Giordana**, **Marco Bellocchio**, **Vincenzo Salemme**, **Sergio Castellitto**, **Pippo Mezzapesa**, **Oded Ruskin** alle fortunate produzioni Rai, Mediaset e Netflix , la Vitale ha riversato l'amore per il cinema anche nella regia e nella produzione.
Un amore che torna anche nel rapporto con la figlia Blu Yoshimi con la quale oggi lavora come collega di set.

Con lo sguardo limpido e fiero, questo fiume in piena nel fare, nel dare e darsi, si racconta a Donne di OGGI "business & life".

Abito: Caterina Moro
Fascia realizzata da Lidia Vitale

Foto cover e servizio: Kyrahm

Da dove ha inizio... quando hai sentito che il cinema sarebbe stato la tua vita?
"Il cinema l'ho sempre amato. E.T. l'extraterrestre e Flashdance sono sicuramente i primi film che ricordo e che mi hanno fatto sognare. Potevo immaginare personaggi che non esistevano e commuovermi; credere che 'non importa dove nasci i tuoi sogni possono diventare la tua realtà. Da adolescente la sala buia è stato il luogo dei primi baci. Poi all'università è diventato materia di studio mentre già a 14 anni avevo fatto il primo rudimentale corso di recitazione per poi riprendere gli studi, con particolare attenzione al Metodo Strasberg, a 18 anni, che continuo ad approfondire ancora oggi".

Hai lavorato con grandissimi registi interpretando ruoli di denuncia dove il coraggio delle donne è il vero protagonista. Perché questo impegno?
"L'universo è stato dalla mia parte. Di fatto ho preso tutto quello che arrivava perché dovevo lavorare e volevo stare sui set per mettere in pratica quello che studiavo. Ho creato si vede la buona fortuna di attrarre ruoli che all'inizio inconsciamente hanno tracciato il percorso di quelle che oggi sono scelte consapevoli dentro e fuori dal set".

Sei accostata alla grande Anna Magnani alla quale hai dedicato uno spettacolo itinerante. Cosa rappresenta la sua figura per te e questa vostra associazione?
"La Magnani la porto in scena in giro per il mondo ormai dal 2012 dove a Los Angeles ho debuttato con lo spettacolo 'Solo Anna' diretto da Eva Minemar e scritto in collaborazione con Franco D'Alessandro. Non ho scelto di somigliarle. È successo. Le nostre vite si sono incontrate e da lei ho imparato tanto: il mio coraggio è cresciuto, la mia rabbia si è trasformata grazie alla possibilità di aver potuto esplorare la sua, ho cominciato ad accettare la mia 'grandiosità' come atto di profonda generosità verso me stessa e verso il mondo per poter avere accesso alla sua, straordinaria donna e artista".

Ti sei spesa contro l'abuso e la violenza alle donne, temi che ricorrono in una pellicola da te diretta. Come continua questa battaglia?
"Magari l'avessi già realizzata. Ho vinto il MIC per lo sviluppo ed è pronta la sceneggiatura e una troupe di capo reparto donne pronta a girare, dal titolo 'AMA'. Non sei la prima persona che la dà già per realizzata. Lo prendo come buon segno!!
Ora sto cercando i soldi per cominciare a girare. E tocca che li trovi in fretta se voglio realizzare il desiderio di interpretarla al fianco di mia figlia. Ci facciamo troppo vecchie altrimenti per i ruoli. (Sorride).
La mia battaglia contro l'abuso è quotidiana. Parte da un profondo processo di auto riforma personale che mi sforzo poi di trasmettere con la mia prova concreta e la mia consapevolezza a tutte le donne e gli uomini che incontro sul mio cammino. Oggi più che mai dobbiamo essere consapevoli che siamo tutti vittime di modelli trasmessi ancestralmente che operiamo a volte senza neppure accorgercene e che vanno assolutamente trasformati.
Credo che Greta Gerwig e Margot Robbie siano potentemente riuscite a rilasciare in maniera universale, alle masse, un messaggio importantissimo con semplicità, intelligenza, leggerezza e ironia. Mi da molta speranza".


foto: Paola Spinelli


abito: Caterina Moro
foto: Kyrahm

Tra i numerosissimi riconoscimenti ti à stato conferito recentemente il Nastro Argento e il Premio Speciale NUOVO IMAIE ai Nastri d'Argento 2023 per la tua interpretazione in "Ti mangio il cuore", Il film di Pippo Mazzapesa che per eccellenza ti ha consegnato al grande schermo. Ti aspettavi questi Premi?
"Per lo stesso film avevo già ricevuto il premio dal BIFF. Sai, ci sono tanti film in cui dai l'anima per il personaggio e poi magari non raggiungono i risultati sperati o non trovano la giusta distribuzione. Ti Mangio il Cuore ha avuto le carte per arrivare al grande pubblico ed io con il film.
I premi sono importanti perché ti regalano quella 'visibilità' che ti aiuta nella carriera ma che soprattutto ti concedono di onorare parte di quel 'voto' dell'attore di Elia Kazan' di "essere ascoltata", di "avere voce". Il riconoscimento è importante ma guai a basare il lavoro su quello. Fai il lavoro e cerchi di farlo al meglio per te e per il progetto in cui credi in quel momento!"

Come autrice e produttrice hai realizzato due pilot di web series, e ancora cortometraggi e spettacoli dedicati alle donne. Cosa vuol dire passare dall'altra parte della telecamera?
"Mi piace il cinema in tutte le sue sfaccettature. Dalla scrittura alla produzione alla regia. Ho cercato di approfondire sempre ogni aspetto. Anche come attrice mi definisco più un'attrice da troupe. Mi piace stare sul set, vedere come montano le luci, le scene. Adoro collezionare costumi d'epoca. E ho rubato a più non posso dal trucco per poter fare anche da sola.
Il sogno è proprio quello di diventare un'attrice/produttrice/regista come stanno facendo le nostre colleghe d'oltreoceano. Credo che nella ricerca si tratti semplicemente di un'evoluzione naturale del processo. Poi quando hai un'attrice come Blu Yoshimi e una troupe pazzesca come la mia tutto diventa più facile! Diventa una danza!"

Ci anticipi qualche nuovo progetto?
"In uscita 'Verona' di Timothy Scott Bogart dove interpreto Lady Montegue e 'Vangelo Secondo Maria' di Paolo Zucca dove sono Anna la madre di Maria appunto. Nel frattempo che attendo risposte Blu Yoshimi ed io lavoreremo insieme a due cortometraggi di due giovani talentuosi: Marco Mingolla e Antonio de Palo. Continuo le ricerche per i fondi per realizzare 'AMA' e continuerò a nutrire il mio artista come meglio posso cercando di tenere sempre allineati corpo, mente e spirito".

Cosa auguri alle nostri lettrici/ Quali i "trucchi" per affermarsi nella propria passione?
"L'augurio è proprio quello di non abbandonare mai le proprie passioni, i propri sogni.
Bisogna continuare a nutrirli, ogni giorno, anche poco, ma ogni giorno. Affrontare la paura dell'insuccesso e non smettere mai di osare. Io mi affido da sempre ad una frase di Mandela: "Io non perdo mai! O vinco o imparo!'"



RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

COME CRESCERE PROFESSIONALMENTE GRAZIE ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

di Lucia de Grimani

In un mondo sempre più tecnologico, l'Intelligenza Artificiale (IA) emerge come uno strumento potente per migliorare le attività lavorative. Dalla semplificazione di compiti quotidiani all'analisi dei dati complessi, l'IA offre opportunità uniche per potenziare la propria professionalità.

Grazie all'ausilio dell'intelligenza artificiale oggi è possibile automatizzare quelle attività ripetitive che possono appesantire la routine lavorativa. Compiti come la gestione delle email, la programmazione di appuntamenti e la generazione di report possono essere demandati all'intelligenza artificiale così da avere più tempo da dedicare alle sfide più stimolanti e strategiche.

Oggi, gli assistenti virtuali basati sull'IA stanno diventando sempre più comuni, basta pensare a tutte quelle soluzioni che possono rispondere alle domande, svolgere compiti organizzativi e persino affrontare mansioni complesse.

Anche nello shopping l'IA sta rivoluzionando l'esperienza di acquisto del cliente. Ad esempio, nel campo dell'e-commerce, l'IA può analizzare il comportamento dei clienti e proporre prodotti in linea con le loro preferenze. Questo approccio non solo migliora la soddisfazione del cliente, ma può anche aumentare le opportunità di vendita.

L'analisi dei dati è un'altra area in cui l'IA dimostra tutto il suo potenziale: grazie alla sua capacità di elaborare grandi quantità di dati, può offrire insight preziosi per prendere decisioni informate. Nel settore del marketing, l'IA può rivelare modelli di comportamento dei consumatori, fornendo indicazioni chiare per adattare le strategie in modo efficace.

L'Intelligenza Artificiale rappresenta quindi un'opportunità senza precedenti per poter crescere professionalmente.

È fondamentale però considerare l'IA come uno strumento complementare, non sostitutivo, per affrontare le sfide lavorative. Sfruttando le sue potenzialità in modo ponderato e responsabile, è possibile aumentare l'efficacia e migliorare l'approccio al lavoro.





● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●

ISCRIVETE LA VOSTRA IMPRESA AL MEPA

di Valentina Olla

Care lettrici e cari lettori,
spero che il mio articolo possa suggerirvi degli strumenti per agevolarvi con il MEPA.

Scrivo dal balcone del B&B del quale sono ospite per la conduzione di un festival del cinema, l'atmosfera dovrebbe essere per me rilassante invece ho appena finito di cacciare l'anima per cercare di iscrivere la mia impresa creativa al Mercato Elettronico della Pubblica Amministrazione perchè un ente pubblico aveva selezionato una mia proposta artistica ma, non risultando abilitata al MEPA, ad un certo punto sembrava tutto perso, perfino la presenza stessa dello spettacolo.

Tutto questo quando succede? Ovviamente a ridosso del primo weekend di agosto ed i tempi in cui risolvere sono strettissimi. Comincio a navigare in rete, con le mani tra i capelli.

Mi accorgo che il sito del MEPA www.acquistinretepa.it non è particolarmente intuitivo ed alcuni passaggi sono abbastanza macchinosi, tanto è vero che le prime voci, googolando un toutorial sul web, offrono solo servizi a pagamento. In realtà, con un po' di sangue freddo, la pazienza di un artificiere e tenendo a mente le informazioni che condivido di seguito SI PUO' FARE, GRATIS ed in pochi passaggi.

Per prima cosa bisogna accreditare il rappresentante legale dell'azienda che si vuole abilitare creando un account sul sito.
Bisogna ovviamente possedere uno spid e in un passaggio successivo anche la firma digitale, per firmare la documentazione necessaria per partecipare alle gare (sui precedenti articoli vi ho dato delle dritte anche su questi due strumenti).
Il secondo passaggio è censire l'impresa ed associarla all'account creato, individuando il settore merceologico compatibile con il codice ATECO.
Verrà richiesto il download di file da firmare e caricare e l'iscrizione è completata.

Ora potete partecipare alle gare del vostro settore merceologico individuando nel pannello le gare aperte e seguendo la procedura per finalizzare la vostra offerta.

Buon rientro dall'Estate dalla Olla!





RUBRICA: BUSINESS & SOUL

DONNE E PITTURA : DA ARTE A BUSINESS
INTERVISTA A IRMA WEISSENBACH

di Elena Rossi

Storia di una passione per l'arte del dipingere. Storia di una donna tedesca che ha contribuito alla diffusione in Italia della pittura en plen air nella suggestiva campagna di Cetona, fondando una scuola-atelier e facendone un'impresa.
É il caso di Irma Weissenbach che, oggi, dai suoi settantanove anni, sorride dolcemente, con occhi più luminosi di quelli di una bambina mentre racconta questo percorso di successo.

Parlaci della tua infanzia, dove sei nata e quando ha inizio il tuo incontro con la pittura?

"Sono nata in Germania a Monaco di Baviera dove ho frequentato l'Accademia di Moda e dove hanno notato il mio talento pittorico, Di conseguenza mi sono iscritta a Roma all'Accademia di Belle Arti studiando con il prof. Montanarini, dove ho conseguito dopo 4 anni di studi il diploma in Pittura. Con la passione per la pittura era nato anche il grande amore per la città di Roma, che mi ha dato tanta ispirazione. I primi anni, per mantenermi, ho lavorato in agenzia di pubblicità come art director, ma contemporaneamente seguivo aggiornamenti di pittura svolgendo lunghi stage a Salisburgo, grande incontro estivo di pittori di tutto il mondo. Una volta diplomata, ho insegnato allo IED (Istituto Europeo di Design), alla Temple University e alla LUISS".

Quali le mostre che ti hanno visto protagonista?

"Le mie prime esposizioni si svolgevano al Castello di Salisburgo. Ho realizzato altre mostre alla Temple University a Roma, a Montepulciano, a Cetona, in Toscana, dove ho trovato il paesaggio particolarmente ispirante per la pittura en plein air".

Quando hai pensato di fondare un'impresa?

"Ho voluto realizzare il mio sogno di vivere in Toscana creando nel '92 una casa- studio con vitto e alloggio dove ospitare stranieri e non solo, insegnando loro a dipingere anche sfruttando la meraviglia dei paesaggi toscani. Questa attività é andata molto e ho costituito l'impresa Atelier Cetona".

Pittura en plen air, da romanticismo di una tecnica pittorica a business, ci spieghi come?

"Ho voluto portare in Italia il mio amore per l'en plen air cercando di unire al soggiorno turistico l'educazione all'immagine, alla bellezza e alla sensibilità. In atelier cerco di insegnare alle persone a esprimere la loro creatività nella meraviglia della natura. Cominciamo il lavoro al mattino, stando tutto il giorno fuori e la sera, davanti a una meritata cena, ci scambiamo le nostre esperienze. Qualcosa che reputo prezioso anche nell'era del digitale in cui viviamo che, in un certo senso, mi ha anche aiutato a fa conoscere la mia scuola e la mia azienda nel mondo. Senza le tecnologie sarebbe stato impossibile!"





Ci sono delle differenze ricorrenti tra la pit tura femminile e quella maschile?

"Nell'insieme non dovrebbero esistere differenze, di fatto però le donne hanno spesso una mano più leggera e armoniosa, inoltre, devo dire che si avvicinano molte più donne alla pittura, forse perché sono più ricettive".

A quale artista ti sei ispirata?

"Certamente, un grande maestro è stato Montanarini; amo Kandinsky e Cézanne che hanno entrambi lavorato en plen air. Mi auguro che i miei allievi continuino a portare dentro di loro una visione speciale data dall'amore per l'arte e la natura e che ne facciano tesoro".

Quale consiglio vuoi dare alle giovani imprenditrici e artiste?
"Intanto di sviluppare il loro talento, sia dal punto artistico che produttivo. Quello di non trascurare mai il senso degli affari: è essenziale anche per coronare un sogno artistico!"



● RUBRICA: BUSINESS & SOUL ●

CLAUDIA RIZZO: "IL NOSTRO È UN GRANDE PAESE"

di Kyrahm

Un confronto costruttivo e orientato al futuro quello con la dott.ssa Claudia Rizzo, nuova risorsa del Gruppo Villa Claudia, un polo di riferimento d'eccellenza nel campo sanitario romano.

Il Gruppo è dotato di tecnologie avanzate e all'avanguardia, con un'offerta capillare e completa: dalla diagnostica alla chirurgia (anche robotica e mininvasiva), l'emodialisi e la procreazione assistita.

Il Gruppo ha ricevuto numerosi riconoscimenti nazionali ed internazionali per il suo operato, tra cui il Bollino Rosa dal 2021, assegnato dal Ministero per la Salute e che la Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, conferisce agli ospedali che offrono servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali patologie femminili.

in foto: la dott.ssa Claudia Rizzo mentre ritira il "Bollino Rosa" (ottobre 2022) riconoscimento che la Fondazione Onda conferisce agli Ospedali che offrono servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali patologie femminili.

Dopo tre anni di studi e stage in strutture sanitarie a Londra è rientrata a Roma convinta che l'Italia sia un grande Paese. Un Paese dal potenziale enorme che merita sempre più interesse di sviluppe e investimento da parte delle nuove generazioni.

Come mai la scelta di andare a studiare e lavorare all'estero?

"La mia famiglia ha sempre gestito strutture sanitarie, ambulatori, strutture riabilitative e cliniche.
Ho frequentato sin da ragazza le varie strutture ed ho acquisito una esperienza lavorativa, anche indiretta. Quando ho deciso di andare a studiare all'estero pensavo di trovare delle strutture sanitarie di alto livello dove poter fare un'esperienza importante, anche duratura, per poi eventualmente riportare la mia esperienza in Italia quale valore aggiunto".

Cosa l'ha spinta invece a tornare in Italia e a non proseguire il suo percorso estero?

"Ho iniziato gli studi londinesi convinta che il Sistema Sanitario Inglese fosse un'eccellenza rispetto a quello italiano. Ho frequentato cliniche ed ambulatori sicura di trovare dei valori aggiunti. Mi sono resa conto che "l'erba del vicino non è sempre più verde", anzi.
I principi guida della sanità italiana sono concentrati su universalità, equità e solidarietà. Valori che non ho assolutamente riscontrato durante questi tre anni".

Come ritroviamo questi valori nelle vostre strutture?

"La nostra politica aziendale ha sempre avuto un'attenzione particolare nei confronti del paziente, adottando quei principi che fanno della nostra sanità un fiore all'occhiello.
Nella nostra struttura Villa Claudia siamo anche accreditati con il SSN per la degenza urologica e ginecologica, la dialisi, il laboratorio analisi, la radiologia, la Risonanza magnetica nucleare e gli ambulatori di cardiologia, ginecologia e urologia. Da sempre adottiamo una politica di contenimento dei costi per permettere a tutti di accedere più facilmente alle prestazioni sanitarie ed ai programmi di prevenzione. Una sanità per tutti vuol dire più salute per tutti".

Ma le strutture londinesi sono tecnologicamente avanzate rispetto alle strutture italiane?

"Ormai la tecnologia è diffusa in tutto il mondo. Inoltre, l'accessibilità alla tecnologia è molto importante per il paziente. Diceva Henry Ford: "C'è vero progresso solo quando i vantaggi di una nuova tecnologia diventano per tutti." Inutile installare tecnologie d'avanguardia se il paziente non riesce ad accedervi, anche semplicemente per problemi di natura economica".

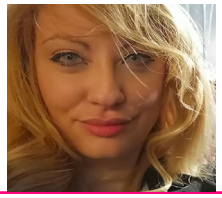
Perché consiglierebbe le strutture sanitarie italiane rispetto a quelle estere?

"Oggi la medicina ha fatto passi da gigante ed è molto importante la "superspecializzazione" nei singoli settori. Questo aspetto non deve diventare un limite per il paziente che deve rivolgersi a più strutture per il suo percorso diagnostico-curativo, come avviene spesso nelle strutture estere. Avere delle strutture con una offerta sanitaria a 360 gradi significa garantire al paziente un percorso completo, dalla diagnostica alla terapia, senza rischiare di perdere la centralità e la visione globale della patologia".

Cosa auspicherebbe per lo sviluppo futuro delle aziende sanitarie italiane?

"Le aziende in Italia, tutte e non solo quelle sanitarie, hanno bisogno di essere supportate attraverso incentivi per gli investimenti, per le assunzioni, e per lo sviluppo. Da qui nascono nuovi posti di lavoro, servizi sempre migliori e la possibilità di garantire un futuro a chi decide di rimanere in Italia e credere nel nostro Paese.

"Viva l'Italia"!



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

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



RUBRICA: MAMME DI OGGI

SINDROME DA RIENTRO? ECCO A VOI QUALCHE PREZIOSO CONSIGLIO!

di Francesca Silvi

Siete tornate dalle vacanze e vi sentite più stressate di prima? Siete tristi e malinconiche? Tranquille, non è solo una vostra impressione, si tratta di un vero e proprio disagio chiamato "sindrome da rientro" che pesa sul nostro sistema psicofisico.

Lo stress è legato al cambio repentino delle abitudini e soprattutto dei ritmi di vita, un problema da cui non sono esenti anche i più piccoli. Si stima, infatti, che questa sindrome colpisca ogni anno circa un milione di bambini italiani con sintomi di stanchezza, svogliatezza e ansia. Ecco perché trovare dei modi per aiutare tuo figlio a passare dalla modalità vacanza alla modalità ritorno alla quotidianità è importante e basteranno poche accortezze per riuscirci.

La parola d'ordine è gradualità. Una delle cose da non fare, ad esempio, è programmare il ritorno a ridosso del primo giorno di scuola, questo darà la possibilità ai ragazzi di usufruire di un piccolo periodo di riadattamento prima di rituffarsi a pieno ritmo nei loro impegni. Sempre in tema di scuola, anche la gestione dei compiti dovrebbe essere correttamente scadenzata. Calcolate quello che è rimasto da fare ai vostri figli e aiutateli a dividere i compiti in modo equilibrato e graduale, giusto un'oretta il primo giorno di rientro, per poi aumentare man mano.

Cercate di mantenere le buone abitudini seguite in vacanza, dalla sana astinenza dalla tecnologia, al passare più ore possibili all'aria aperta. Ricordate che l'estate non è ancora finita e le giornate del tiepido autunno sono in arrivo, per cui sforzatevi di trovare tempo per portare i bambini negli spazi aperti: nei parchi, nei giardini, in campagna e ovunque possano continuare a godere del tepore del sole, magari in compagnia dei loro amichetti.

Se la nostalgia è ancora tanta a vacanze finite? Pensiamo alle prossime! Cominciamo a viverle sin da ora, fantasticando sulla prossima meta da scoprire e sulle bellissime attività che potrete praticare. Coinvolgete il vostro bambino nella creazione di un "libro dei sogni", ripercorrendo le belle emozioni lasciate dalle vacanze, guardando insieme le foto che avete scattato, per poi ripartire con la fantasia per il nuovo viaggio!



RUBRICA: MAMME GREEN

IDEE PER UNA SCHISCETTA SALUTARE, APPETITOSA E ANTISPRECO!

di Barbara Molinario

Portare il pranzo da casa è un enorme vantaggio sia per la tua salute che per il tuo portafoglio. L'unico investimento che dovrai fare sarà l'acquisto di un buon contenitore ermetico che possa mantenere il cibo intatto e fresco. Abbiamo pensato a quattro ricette facilissime, salutari, gustose e che ti consentiranno di utilizzare tutto ciò che hai già in frigo, per evitare gli sprechi.

Schiscetta Vegan
Per preparare le polpette puoi utilizzare 200 gr di verdura cotta avanzata: spinaci, bietola o tenerumi.
Mettila in un frullatore con la gelatina dei semi di chia (si ottiene mettendo 10 gr di semi di chia in un contenitore insieme con l'acqua. Dopo 15 minuti di riposo sarà diventata una gelatina), 40 gr di mandorle, due cucchiai di salsa di soia, la buccia grattugiata di un limone, un cucchiaio di olio evo e sale qb. Inizia a frullare, fino ad ottenere un composto da modellare con le mani. Modella le tue polpettine e infornale a 180° per 25/30 minuti.
Contorno: utilizza tutta la verdura che hai in frigo. Zucchine o melanzane grigliate, insalata verde, julienne di carote, peperoni arrostiti
Per preparare l'hummus mediterraneo ti occorre mixare in un frullatore 500 gr di ceci già cotti e scolati, 50 gr di olio, sale q.b., uno spicchio d'aglio, 10/15 pomodorini, 10 foglie di basilico ed il succo di mezzo limone.

Schiscetta Gazpacho
Verdure un po' ammaccate in frigo? Se hai peperoni, pomodori, cipolla, zucchina e aglio puoi preparare uno sfizioso Gazpacho al forno! Ti basterà disporre tutte le verdure tagliate a cubetti in una teglia (le puoi condire semplicemente con sale e olio d'oliva) ed infornare a 180° per 25 minuti. Lascia intiepidire e frulla il tutto. Il tuo Gazpacho è pronto! Completa la schiscetta con un'insalata fresca ed un pacco di crackers integrali.

Schiscetta Pokè
Puoi trasformare la tua schiscetta in un pokè di tendenza con tutti gli avanzi che hai in casa.
La base: puoi utilizzare il riso avanzato, la quinoa, il farro o l'orzo.
Green: utilizza tutte le verdure che hai in frigo (sia crude che cotte) come pomodorini, cetrioli, avocado, spinacino, zucchine o patate dolci.
Le proteine: utilizza la carne o il pesce che hai in frigo come tonno, salmone o pollo.
Croccante: per la parte crunch usa mandorle tostate, semi misti, crostini di pane o cipolla croccante.
Topping: puoi utilizzare le salse che più ti piacciono come quella di soia, una maionese speziata o una salsa allo yogurt.

Schiscetta Anti-fornello
Non hai voglia di accendere i fornelli? Per questa schiscetta ti occorrerà solo un po' di acqua calda!
La base: metti in una ciotolina 70 grammi di cous cous (puoi utilizzare quello classico, ma ti consigliamo di provare il cous cous a base di ceci e lenticchie). Ricopri con acqua calda e lascia riposare con un coperchio.
Il condimento: adesso puoi sbizzarrirti con tutto ciò che hai in frigo di fresco e già pronto come pomodorini, basilico, cubetti di mozzarella o scaglie di grana, verdure grigliate avanzate, pesto avanzato e tonno in scatola. Puoi aggiungere un po' di crunch con mandorle tritate o semi di zucca decorticati. Condisci con sale, olio e qualche foglia di basilico. Un piatto unico velocissimo e fresco, senza dover accendere i fornelli!



RoadtoGreen2020
ASSOCIAZIONE NO PROFIT

info@roadtogreen2020.com

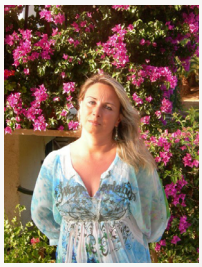
RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

PLURALITÀ DI BELLEZZA

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

di Antonella Simona D'Aulerio
socia cofondatrice e direttivo Curvy Pride

IL VALORE DELL'UNICITÀ



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 **Antonella D'Innocenzo**, socia e membro del nostro staff.



Siamo giunti a settembre e anche questa estate, camminando sulla riva del mare, in un fluire continuo di persone, ci siamo resi conto di quante fisicità, costumi, colori, linguaggi, caratteristiche ci siano intorno a noi.
Ognuna di quelle persone è UNICA per quanto si voglia assimilare agli altri, seguendo mode o assoggettandosi a schemi sociali.
La diversità per alcuni è un problema, per altri una forza prorompente.
Gli adolescenti per essere accettati seguono regole sociali che definirei ferree: look, capelli, abbigliamento, accessori, gusti musicali; anche le stesse attività sportive, simili a seconda del contesto (in alcune zone si predilige l'equitazione o il tennis, in altre il calcio).
Questi stereotipi da seguire danno sicurezza a chi riesce ad uniformarsi, e, troppo spesso, escludono chi ne risulta indifferente oppure impossibilitato a seguirli e, per un motivo o per l'altro, sceglie di essere se stesso e di fare scelte personali. E questa esclusione è spesso compagna della derisione.
Solo la consapevolezza della propria UNICITÀ, che da ragazzi non è una componente scontata, può permettere di crearsi uno scudo o una corazza che metta al riparo da attacchi di bullismo. La cultura imperante della perfezione, dettata da questo o quello, mette in crisi noi e i nostri ragazzi, ed allora, prima di tutto, facciamo attenzione a cosa diciamo a noi stessi e soprattutto davanti ai nostri bambini.
Se guardandoci allo specchio ci giudichiamo solo negativamente, come potranno loro sentirsi belli, intelligenti, ricchi di potenzialità? Resteranno marchiati a vita.
Se ci concentriamo soltanto sui nostri difetti non usciremo mai da una spirale di angoscia e disperazione. Ricordiamoci che nessuno è un giudice più severo di noi stessi.
Se invece provassimo ad ammirarci, valorizzando le nostre peculiarità, sorridendo di fronte alle nostre imperfezioni, potremmo dare un'impronta assai più utile e proficua a noi e a chiunque ci sia accanto. Allarghiamo la nostra visuale a 360 °!


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

RUBRICA: JULIA RISPONDE, CONVIVERE E SORRIDERE CON LA VESTIBOL0DINIA

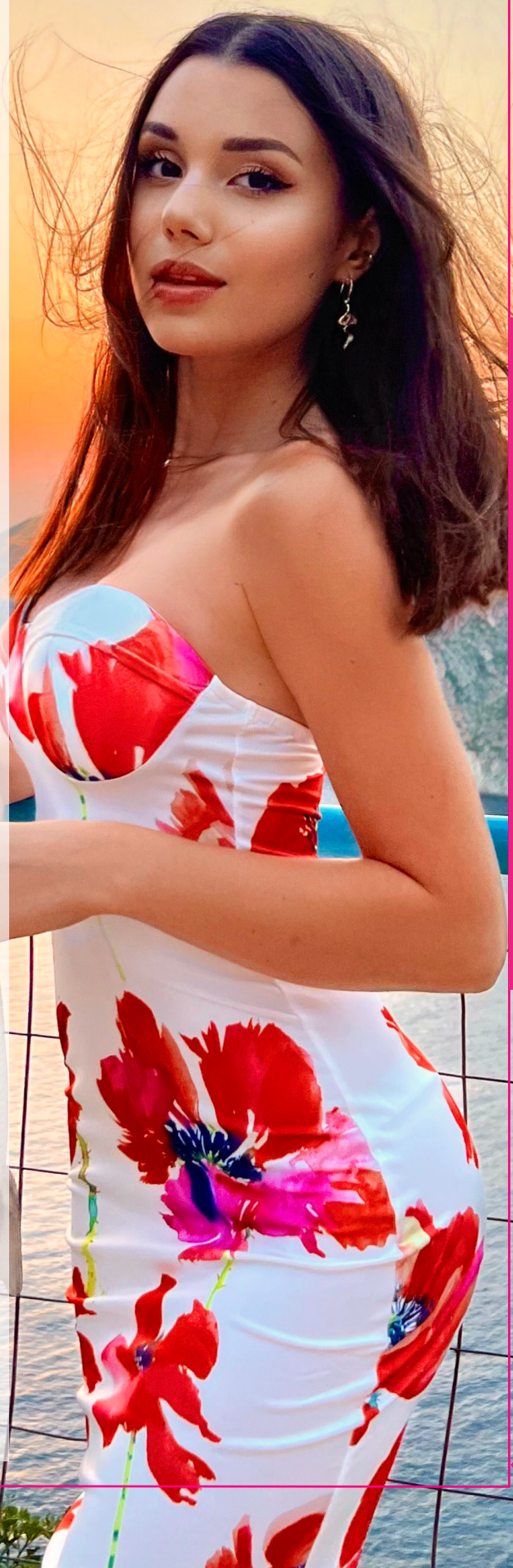
LA MIA STORIA

di Julia Magrone



Ciao a tutti, mi presento: mi chiamo Julia Magrone, ho ventidue anni e sono una giovane ragazza di Milano. Nella vita sono una modella e attrice, il mio obiettivo è quello di continuare a lavorare nel mondo del cinema.
Grazie al mio lavoro ho iniziato ad essere frequente con la pubblicazione di contenuti social, questo mi ha permesso di arrivare a sempre più persone, diventando pian piano anche un'influencer.
Nella vita sono sempre apparsa a tutti come una ragazza decisa e determinata, nonostante abbia passato tanti momenti di down legati al mio rapporto con me stessa e il mio aspetto esteriore. Nonostante ciò, ho sempre trovato supporto quando si è trattato di portare avanti le cause che ritenevo giuste.
Un aspetto che recentemente è cambiato della mia vita riguarda la mia sessualità: ho avuto una sessualità sempre "normale", come quella delle ragazze della mia età, ma da quasi due anni a questa parte qualcosa è cambiato.
Ho deciso di raccontare la mia storia dopo averci riflettuto tanto, perché mi sono accorta che la mia testimonianza avrebbe potuto aiutare qualche altra ragazza nella risoluzione del mio stesso problema.
Circa due anni fa ho iniziato ad avvertire fortissimi dolori immotivati durante i rapporti sessuali. Dolori che si sono presentati durante una vacanza con il mio fidanzato e per i quali ho avuto serie difficoltà a trovare una spiegazione: inizialmente pensavo fossero dovuti ad una cistite, successivamente, ho capito invece che si trattava di qualcosa di più serio dal momento che, dopo mesi di antibiotici prescritti da più di un ginecologo, non ho mai riscontrato miglioramenti, ma addirittura peggioramenti.
Direi che questo mio dolore abbia compromesso in gran parte la mia sessualità e la mia emotività psicologica: sapevo che nel mio corpo stava succedendo qualcosa di anomalo ma non sapevo dove trovare la risposta poiché i tanti ginecologi che ho frequentato hanno sempre sostenuto che il mio dolore fosse di natura psicologica. I dottori mi hanno più volte consigliato di cambiare partner, di rilassarmi e di bere un bicchiere di vino perché non c'erano dei segnali evidenti di un problema, o meglio, perché non sapevano darmi una risposta.
Dopo circa 6-7 mesi di ricerche senza risposta alcuna ho casualmente incontrato una ragazza che mi ha indirizzato sulla giusta strada che era quella della vulvodinia: mi ha detto che lei aveva i miei stessi sintomi, mi ha consigliato di fare una visita al centro Andromeda di Milano e, grazie alla diagnosi del Dottor Felice, ho capito finalmente che cosa avessi. Si trattava, per l'appunto, della vestibolodinia.
La mia vita è sicuramente cambiata dopo questa diagnosi: la vestibolodinia è una malattia che si presenta con dolori forti al vestibolo della vulva in diverse situazioni, nel mio caso i dolori si presentavano soprattutto durante i rapporti sessuali.

presenta con dolori forti al vestibolo della vulva in diverse situazioni, nel mio caso i dolori si presentavano soprattutto durante i rapporti sessuali.
Avvertivo dolori veramente fortissimi, se dovessi descriverli lo farei in questo modo: tagli interni, sensazioni di spilli e fuoco che non si interrompono mai.
Altre donne avvertono dolori che si manifestano anche in azioni quotidiane: guidare, indossare i jeans, stare tanto tempo sui tacchi alti.
Da quando ho iniziato ad avvertire questi dolori anche la mia sfera sessuale /psicologica ha avuto dei mutamenti: ho iniziato ad evitare in maniera involontaria qualsiasi tipo di rapporto perché ho sviluppato una repulsione collegata dal dolore che provavo, questo senza dubbio ha compromesso anche la mia vita di coppia.
È possibile curare la vestibolodinia? Sì, o meglio ci sono diverse cure che sono a discrezione del medico, quindi che possono variare da paziente a paziente. Di base questa malattia si cura con dosaggi minimi di antidepressivi che vengono somministrati sia per via orale che per via locale.
Inizialmente ho avvertito un miglioramento poiché la mia situazione era piuttosto compromessa, ma durante il percorso ho avuto ed ho tutt'ora tante ricadute/peggioramenti.
Io ormai avverto dolori da più di un anno e mezzo e non so quale sarà il risvolto futuro della malattia.
Un tema che mi preme trattare con particolare attenzione è il fatto che qualsiasi cura a cui le pazienti vengono sottoposte sia a pagamento: le cure sono molto costose ed è una malattia che si può reputare per "privilegiate". Ho conosciuto donne che hanno abbandonato le cure perché non potevano permettersele.
Da qualche mese ho deciso di parlarne sui social perché ho un buon seguito e penso possa servire ascoltare la testimonianza di un'altra persona. Mi sono resa conto che la situazione è molto più grave di quello che mi aspettavo.
Tantissime donne soffrono di dolori al pavimento pelvico, di vulvodinia- vestibolodinia ed altrettante donne si vergognano a parlarne esplicitamente al partner o ai medici perché testimoniano di non essere comprese.
Sto cercando di creare una rete sul mio profilo dove le ragazze possano sentirsi libere di esprimere la loro testimonianza e possano scambiarsi pareri tra loro e con me.
Questo è il motivo per cui, insieme al team di Rid 96.8 FM, abbiamo deciso di dedicare un'intera rubrica, da me curata, a supporto di tutte le donne che desiderano rivolgerci domande, hanno curiosità e vogliono saperne qualcosa in più su tutte queste patologie definite invisibili.
La mia nuova rubrica si chiamerà JULIA RISPONDE. CONVIVERE & SORRIDERE CON LA VESTIBOLODINIA, apriremo una mail alla quale potete contattarci e, oltre all'appuntamento settimanale in radio, troverete di volta in volta nel numero mensile di questa rivista interventi diversi di altri pazienti o professionisti del settore.
Il nostro obiettivo è quello di diffondere sempre di più la voce delle donne che soffrono come me, lo faremo al nostro meglio!
A presto.





RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI

IL RITORNO A SCUOLA: CONSIGLI PER GENITORI E FIGLI

di Valentina Paolucci

La scuola per i bambini, i ragazzi e gli adolescenti è un vero e proprio viaggio in cui portano, nella sacca insieme ai materiali, anche il loro stile personale, le dinamiche familiari e il modo in cui reagiscono alle sfide e alle scoperte. Sono loro i veri protagonisti di questa avventura e hanno bisogno dell'amorevole sostegno dei genitori, che favorisca l'espressione delle emozioni e dei sentimenti senza privarli delle responsabilità, della paura di sbagliare e dell'opportunità di esperienze fuori dalla zona di comfort, gradualmente crescenti, che stimolino la loro autostima.
Il ruolo della famiglia è fondamentale nel ritorno a scuola. Prepararsi per il nuovo anno scolastico non è sempre facile ed ogni età presenta diverse sfide da affrontare. Per i genitori, essere consapevoli delle diverse fasi che i propri figli attraversano e di come reagiscono alle diverse situazioni, rappresenta un'opportunità importante per crescere insieme e conoscersi meglio.
L'asilo: per i genitori dei bambini che iniziano per la prima volta il loro percorso scolastico, può essere difficile affrontare il distacco ma, vi rassicuro, è peggio per voi che per i vostri piccoli ;).
I bambini percepiscono queste preoccupazioni senza comprenderne le cause. È importante quindi trasmettere tranquillità ai bimbi mostrandosi fiduciosi verso le maestre che li accoglieranno. Una tip utile è lasciare al bimbo un oggetto familiare (peluche o simili) che porti "aria di casa" anche nel nuovo ambiente scolastico.
Le elementari: il passaggio alle elementari rappresenta una fase delicata, di transizione, se notate in vostro figlio/a paura del distacco potreste creare una piccola scatola dei baci con dei pezzettini di carta e dei baci impressi da voi col rossetto che il bimbo/a possa tirare fuori nel momento del bisogno. In questa fase, i bambini desiderano autonomia ma allo stesso tempo hanno ancora bisogno di cure tipiche dell'infanzia che spesso tendono a nascondere, quindi, quando si torna a casa, tante coccole e tempo di qualità insieme. Solitamente non raccontano granché appena tornati a casa ma sono più predisposti ai racconti degli accadimenti a scuola prima della nanna: sfruttate questi momenti!
Le medie e le superiori: in questo passaggio i ragazzi costruiscono la propria personalità e indipendenza, affrontando numerose pressioni e responsabilità. Anche se non è sempre facile, perché le preoccupazioni sono senz'altro crescenti per noi genitori, è importante che si mantenga un rapporto di comunicazione aperto, cercando il dialogo sereno e non giudicante, rimanendo attenti a tutti i segnali che provengono dai propri figli. Essere un ascoltatore empatico e rassicurante può aiutare i ragazzi a superare l'ansia e a sentirsi più sicuri anche nel confidare problemi, ai loro occhi, insormontabili



RUBRICA: TEEN RADIO

AL VIA LA FORMAZIONE RID PER AVVICINARE I RAGAZZI ALLA RADIO

di Barbara Riccardi e Ilaria Vigorelli



Comunicare per formare i giovani e sviluppare nuove competenze nello speakeraggio e nel settore radiofonico in tutti i suoi aspetti!
È proprio questo l'obiettivo da cui nasce Teen Radio, uno spazio unico di **RID 96.8 FM,** un vero e proprio laboratorio per i giovani in età compresa tra i 10 e i 19 anni. La doppia conduzione del programma è affidata a noi: **Barbara Riccardi**, insegnante ed esperta di formazione, Ambasciatrice Global Teacher Prize e **Ilaria Vigorelli,** mamma di due figlie, giornalista professionista esperta di cronaca rosa e nera, volto noto dei TG.
A cosa puntiamo? A creare nuove professionalità del mondo del lavoro, in modo pratico e divertente.
Dal fonico, allo speaker, al redattore, giornalista e sceneggiatore e infine, ma non ultimo, il rumorista. Come maestre - speaker faremo immergere i nostri allievi nel poliedrico universo di RID 96.8 FM!
Partire da una fonte per costruire una notizia e comunicarla al pubblico... passi apparentemente facili, ma qual è il modo giusto per farlo? Come può un fatto diventare appetibile e interessante? Quali sono gli strumenti di un buon comunicatore? Dove trovare le notizie? Come scegliere quella giusta?
Questi saranno solo alcuni degli argomenti che affronteremo svelando trucchi e segreti del mestiere.
Il nostro duplice obiettivo è quello di riuscire ad avvicinare i ragazzi presenti in diretta in redazione, ai media e al loro utilizzo come strumento non solo per fare comunicazione. Far capire loro che la radio non è solo la nonna di internet, ma uno strumento eccezionale per esprimere i propri pensieri. Vogliamo appassionare i ragazzi alla radio, per essere un arricchimento al loro percorso di studi, per dar loro degli strumenti formativi utili per il loro presente e futuro e, perché no, che li orienti nel mondo del lavoro.
Anche se adotteremo una metodologia didattica innovativa, estremamente smart e intuitiva, laboratoriale, esperienziale, cioè basata sul fare per imparare a fare divertendoci, ciò non significa che non chiederemo impegno agli iscritti: vogliamo anche insegnare loro - per quello che ci compete e che possiamo - che per raggiungere un obiettivo ci si deve impegnare!
E allora, cari piccoli amici, al di là dei più o meno grandi ostacoli che potrete incontrare, ce la farete! Giocare è cosa seria! "GiochImparando" è lo stile didattico accattivante, inclusivo che genera interesse e successo di una di noi, di Barbara... un successo garantito!!
Noi vi garantiamo che saremo noi stesse, e con tutto il team di RID, cresceremo e impareremo insieme ai giovani: noi impariamo da loro e loro da noi!
Del resto, sappiamo bene come insegnanti e come genitori, che in questa società che va correndo – anche troppo – non c'è niente di più prezioso che tornare a osservare il mondo dal punto di vista dei bambini e dei ragazzi.
Se siete curiosi di ascoltare che cosa combineremo in questo Programma, seguiteci su Teen Radio!

In onda ogni Giovedì dalle 15:00 alle 17:00 su RID 96.8 FM!

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

PLASTICFREE
LAZIO

RispettiAMO le nostre spiagge







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

163.312 kg d rifiuti rimossi in 204 Clean-up

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

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

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

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

Referente Regione Lazio
Emanuele Pirrera

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

IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV



CINECITTA'
World

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

WWW.CINECITTAWORLD.IT

Media Partner
paesi online

● RUBRICA: MAMME IN MUSICA ●

NUOVA ERA PER LA MUSICA AL FEMMINILE? LA NOCE...UNA CANTAUTRICE "LIBERA"

di Francesca Silvi



Cosa vuol dire showcase? Partiamo da qui, significa letteralmente vetrina. Nella musica è usato, come concezione eventistica, nella presentazione di un artista, attraverso un concerto aperto al pubblico o anche, solo agli addetti ai lavori dello show business. Nello specifico, il nostro **"Pink Showcase"**, da l'opportunità a giovani cantautrici donn e di presentare il loro lavoro ogni lunedì, in un periodo storico dove è molto difficile emergere, non per mancanza di talenti, ma perché tutto sembra essere riconducibile ad un disegno già prestabilito, che ci porta verso un'omologazione dettata da regole di un mercato che agli artisti, in genere, vanno strette.

Quando ho conosciuto Marta, in arte "La Noce", mi sono artisticamente innamorata di lei. Raccontava di una frustrazione, di un malessere che noi donne ben conosciamo, in modo così naturale e convincente, nonostante la sua giovane età, che sembrava avesse già vissuto mille vite.

La tua storia inizia in un piccolo paese in provincia di Latina, e così ti racconti...

"Sono originaria di Roccasecca dei Volsci, nella mia casa l'amore per la musica era palpabile: mia madre rendeva le nostre corse in macchina delle vere performance, cantando a squarciagola le canzoni di Bennato e Ivan Graziani. La musica era la nostra ancora nei momenti difficili, mio fratello Enrico suonava la chitarra, in casa giravano tanti strumenti, ma non solo, la figura di mia zia Lorenza è stata fondamentale nella mia crescita musicale, à stata più di una zia, una vera sorella maggiore. Fu lei a regalarmi i CD: 'Don't Need to Argue' dei The Cranberries e 'Pearl' di Janis Joplin. Grazie a questo ho scoperto il mondo del rock femminile e ho cominciato a cimentarmi nel canto, suonando le prime canzoni. Lo studio del pianoforte ha dato ulteriore forza alla mia passione canora, e sin da subito ho iniziato a coltivare l'idea di creare la mia musica".



Hai parlato della tua esperienza nei "Musa Blues" e poi dell'Orchestra Musa Jazz, lo hai definito un viaggio che ha arricchito la tua anima musicale. Perché?

"Questi luoghi sono stati vere palestre di crescita personale e artistica. Attraverso l'esperienza corale ho imparato a collaborare, a cercare un equilibrio tra le voci e a valorizzare l'armonia che si può creare insieme. Riconoscere che la musica è una costruzione condivisa mi ha aiutato ad evolvere come artista, consentendomi di trovare ispirazione nel contributo di ciascun membro".

Ogni artista che si rispetti vive la propria espressione come un'esigenza, non come un comporre per un motivo specifico...da dove parte la tua necessità?

"Il mio bisogno profondo di essere amata ha fatto emergere un fuoco creativo dentro di me, che ho spesso trascurato per scegliere percorsi razionali, scontati e sicuri. Alla fine, ho dato ascolto al grido di cambiamento proveniente da ogni singola cellula del mio corpo. Ho riconosciuto nella musica uno strumento per comprendere gli altri e me stessa, un mezzo per esorcizzare le tempeste interiori, affrontare le mie angosce e trasformare la rabbia. All'inizio, scrivevo e componevo per liberarmi delle ansie, per leccare le ferite del mio passato. Con il tempo, ho capito che l'essenza di una canzone non risiede solamente nella storia personale, bensì nell'intenzione, nel corpo, nel palco e nella connessione profonda che si crea con il pubblico".

Ho amato "Libera" fin dal primo ascolto, brano fresco, carico di intimità e sincerità, intessuto da sonorità electro-pop che fanno da cornice alla tua voce esplosiva che grida il nostro eterno sentirsi inadeguate, in una società che sta cambiando, anche grazie a noi, ma che non ci fa sentire libere... tu ti senti veramente libera?

"Libera da un sacco di retaggi sicuramente, tanti ancora rappresentano delle catene per me. Di una cosa sono certa, che anche se non possiamo proclamarci libere in senso assoluto, possiamo essere coraggiose e cercare di ribellarci ad ogni sistema, pensiero o retaggio oppressivo".

Come vedi il tuo futuro? Nutri speranze nel cantautorato femminile?

"In questa risposta finale, colgo l'occasione per ringraziare te e tutte quelle persone che cercano di portare avanti il mondo della musica cantautorale al femminile attraverso la sua diffusione. Sento nell'aria un desiderio di cambiamento che è davvero potente. Noi donne stiamo lottando con tutte le nostre forze in ogni settore della società per far riconoscere i nostri diritti e per ridurre le differenze di genere che ancora persistono. Qui a Roma per esempio, Giulia Massarelli, giovane imprenditrice, sta facendo un lavoro straordinario nell'ambito musicale. Ha creato una rete di artiste incredibili e persino un'etichetta per sostenere e promuovere l'arte al femminile. Per quanto mi riguarda, vedo il mio futuro con la musica al centro di tutto. Mi immagino tanti live emozionanti, momenti di condivisione, tante collaborazioni stimolanti, grandi palchi e nuove canzoni. Spero di poterti confermare tutto in futuro!"

(Dal Pink Showcase di RID 96.8 FM)



● RUBRICA: CIAK IN ONDA ●

LA MOSTRA DEL CINEMA DI VENEZIA TRA SCIOPERI E DISDETTE

di Marina Parrulli

La Mostra del Cinema a Venezia, come ogni anno, riempie di bellezza la laguna, ma quest'anno giunta alla sua ottantesima edizione, guidata dalla madrina Caterina Murino, l'incertezza regna sovrana.

Perché, cosa sta succedendo? Per la manifestazione che si terrà dal 30 agosto al 9 settembre mancano molte conferme da parte degli attori americani in un momento storico particolare in cui lo sciopero dei sindacati indetto a Hollywood da Sag-Aftra (il sindacato statunitense degli attori cinematografici e televisivi e degli artisti radiofonici) continua a ritmo serrato coinvolgendo anche gli sceneggiatori.

Questo spinge gran parte delle star non solo a disertare i set ma anche a non presenziare a manifestazioni cinematografiche in sostegno dello sciopero.

Per esempio, Challengers, il nuovo film di Luca Guadagnino, avrebbe dovuto inaugurare la Mostra e questo avrebbe portato sul red carpet una delle star più apprezzate del momento: Zendaya. L'attrice però ha già annunciato che non arriverà in Italia, come al lido non ci sarà neppure Emma Stone, protagonista di Poor Things di Yorgos Lanthimos, un film che racconta le vicende di una moderna Frankenstein al femminile. Nemmeno Bradley Cooper si farà vedere in Italia per lo stesso motivo.

Una prese di posizione notevole da parte del mondo Hollywoodiano che con questo sciopero chiede a gran voce alle grandi produzioni un cambio contrattuale per tutelare il lavoro di attori e sceneggiatori in questa era di piattaforme che sta schiacciando il lavoro creativo.





Le disdette di partecipazione al Festival hanno fatto sì che il film di apertura alla laguna sarà sostituito da un film italiano: ad aprire le danze cinematografiche sarà infatti Comandante di Edoardo de Angelis, ispirato a una storia vera, dove Pierfrancesco Favino interpreterà un comandante di un sommergibile durante la seconda guerra mondiale.
In tutto saranno sei i film italiani in concorso e tanti altri stranieri attesissimi, a noi non resterà che andare nelle sale cinematografiche a guardarli quando usciranno e commentarli insieme, come sempre, nel mio programma A Pranzo con Rid: vi aspetto dal Lunedì al Venerdì dalle 14:00 alle 15:00, ovviamente su Rid 96.8 FM.

Evviva il cinema!



PERFORMANCE ART : SOVVERTIRE GLI SCHEMI PREESISTENTI
INTERVISTA AL DUO ARTISTICO INTERNAZIONALE VESTANDPAGE

di Kyrahm

Mi occupo di performance art da circa vent'anni, linguaggio espressivo che si configura come un'esperienza effimera, unica ed autentica sia per il performer che per il pubblico, dove artista ed opera coincidono e si fondono. La performance art tende a superare la distanza tra arte e vita e tra artista e pubblico..
Alla fine dell'anno tornerò a prendere parte come artista al Venice International Performance Art Week, un evento mondiale che si svolgerà a Venezia dal 15 al 17 dicembre 2023. Ho intervistato **Andrea Pagnes** del duo performativo **VestAndPage**, artisti e curatori dell'iniziativa, che nelle precedenti edizioni ha ospitato azioni ed opere di **Yoko Ono**, **Marina Abramovich**, **Bill Viola**, **Stelarc**. Sono inoltre fondatori di **PAV**, piattaforma di video dedicati alla performance art.
Verena Stenke (Germania, 1981) e Andrea Pagnes (Italia, 1962), hanno ricevuto riconoscimenti operando prevalentemente negli ambiti della performance art, della cinematografia e della scrittura. Loro testi sono stati tradotti in più lingue e pubblicate in libri, riviste d'arte e giornali accademici. Curano progetti indipendenti, collaborano con istituzioni culturali, università, compagnie teatrali ed organizzazioni umanitarie.

Come ti sei avvicinato al mondo della performance art?
"Vivendo a Venezia, coordinando mostre per la Biennale o assistendo artisti di chiara fama, la performance l'ho respirata abbastanza presto. Come mi ha sempre affascinato il teatro di ricerca, sperimentale: la prima Fura, Pina Bausch, la Societas, i Motus, Bob Wilson, ma anche l'Alice di Lindsay Kemp. Nel 1990 vedo la mostra di Achille Bonito Oliva Ubi Fluxus Ibi Motus agli ex granai della Giudecca. Nel 1993, Mauro Sambo mi invita a leggere dei miei testi per una sua performance. Nel 1997, dopo una lunga residenza a Berlino dove conosco **Jon Hendricks**, autore del Fluxus Code e curatore di Yoko Ono, torno a Venezia e vedo Marina Abramovic performare Balkan Baroque (con la quale vincerà il Leone d'Oro). Poi nel 2003 conosco **Franko B,** invitato da **Paolo De Grandis** che cura la sua mostra.. Quando poi per Utopia Station, sempre nel 2003, Jon Hendricks e Yoko Ono mi chiedono di mantenere l'installazione partecipativa di Yoko Imagine Peace per tutti i sei mesi della Biennale e di interagire al suo interno con il pubblico, comincio a comprendere l'importanza del corpo come strumento di comunicazione. Yoko e Jon mi raccontano la storia, gli interventi performativi a sfondo politico degli anni sessanta e settanta. Poi, l'anno successivo, a Firenze, incontro il teatro sociale. Mi si apre una realtà del tutto nuova: portare le proprie esperienze vissute sul palcoscenico, presentarsi così come si è senza dover rappresentare alcunché, performare in chiave di responsabilità sociale. Sono i registi Alessandro Fantechi e Elena Turchi a plasmarmi come performer. Quando nel 2006, durante un nostro spettacolo a Berlino, incontro Verena Stenle, che proveniva dal teatro contemporaneo e dall'arte visuale, non è stato difficile pensare ad un primo lavoro insieme. Presentiamo la nostra prima performance Speak That I Can See You al festival ArtKontakt. Da lì, la performance diventa il nostro progetto di vita".

Cosa è PAV – Performance Art Video, progetto innovativo di videoperformance.
"PAV è una piattaforma digitale nata per esplorare e promuovere video di performance art in modo da supportare direttamente gli artisti. Siamo riusciti a realizzarla grazie al grant Creative Europe dell'Unione Europea che abbiamo ottenuto per il progetto DigiLabAir" .

Siete reduci da un'importante mostra a Praga.
"Per Re-connect Art | BIENNALE DI PRAGA 2023, abbiamo concepito in residenza "futura spagyrica", un'installazione multimediale, performativa e partecipatoria che si snoda all'interno delle otto stanze sotterranee della Stone Bell House di Praga del XIII secolo. Ogni stanza è dedicata a un organo, o a un elemento del corpo umano. Abbiamo trasformato il luogo espositivo che sta sottoterra alla piazza principale di Praga in un itinerario anatomico dove l'umano e il non umano si confondono. È un lavoro che nasce da riflessioni che avevamo cominciato a seguito dell'esperienza di una grave malattia che aveva colpito Verena alle vie respiratorie dalla quale ne è poi uscita poco prima del Covid".

Parlami di Venice International Performance Art Week, trilogia di eventi straordinari dall'anno 2012 al 2016 che ha riunito gli esponenti della body art mondiale.
"Abbiamo fondato la Venice International Performance Art Week come progetto di mostre d'arte dal vivo e programma di educazione residenziale per rispondere alle emergenze e alle crisi presenti con la formazione di comunità artistiche temporanee. Fin dalla sua istituzione nel 2012, è diventata una piattaforma riconosciuta in cui il dialogo e lo scambio aperto tra espressioni artistiche e culture diverse rafforzino il concetto di comunità per offrire momenti di incontro per future opportunità professionali per artisti e operatori culturali. Abbiamo coniato l'espressione di comunità artistica temporanea riflettendo sulla nostra precedente militanza nel teatro di comunità e nel teatro sociale. È stato importante non solo mostrare la documentazione di artisti pionieri selezionati accanto a performance contemporanee. Non abbiamo mai avuto fondi pubblici per sostenere il progetto. L'unica valuta che avevamo era comunicare chiaramente la nostra urgenza ad artisti, collaboratori, volontari, sostenitori e donatori. Dopo la prima edizione della Venice International Performance Art Week nel dicembre 2012, il compianto artista di Singapore **Lee Wen** ha ritratto lo spirito del progetto con queste parole: "Questo non è un circo, questa



non è una mostra, questa non è una biennale, questa è un incontro di artisti e persone che hanno cercato le perle nei fiumi delle civiltà umane e sono venute a condividere ciò che hanno trovato".Abbiamo continuato su questa stessa strada fino al 2016. Dopo aver completato la Trilogia del Corpo, abbiamo capito quanto la performance art e la live art rischiassero di diventare sempre più istituzionalizzate. Così, nel 2017, abbiamo ampliato l'idea di comunità artistica temporanea per rispondere in modo creativo ma collettivo al crescente stato di emergenza globale e contrastare le lusinghe dei poteri culturali dominanti.

In una città come Venezia, la scena dell'arte contemporanea è dominata dall'egemonia culturale di grandi istituzioni culturali internazionali, gallerie d'arte influenti e imprese. Per non istituzionalizzarci e mantenere il nostro progetto senza scendere a compromessi, nel 2017, abbiamo ritenuto opportuno dare la massima importanza all'indagine dei processi co-creativi in un contesto di condivisione creativa. Abbiamo cosi trasformato la Venice International Performance Art Week nei due nuovi format Co-Creation Live Factory e Body-Matters, un arcipelago di creatività artistiche relazionali in residenza. Supponiamo che il ruolo dell'artista della performance sia quello di esplorare ciò che non è familiare, sovvertire schemi preesistenti, affrontare paure da superare, cercare ciò che non è strutturato e trovare nuovi modi di interpretare la realtà creando alternative a sistemi e strutture che crollano. In tal caso, l'atto creativo dovrebbe essere non una manifestazione di abilità ma uno sradicamento di blocchi esistenti e un atto di coraggio come traduzione diretta della spinta umana a essere liberi e creare per essere liberi. Questo coraggio implica indipendenza di giudizio, preferenza per la complessità, tolleranza per l'ambiguità, apertura all'esperienza e sostegno reciproco tra artisti. La Venice International Performance Art Week è un po' tutto questo".

Una domanda che avreste voluto vi avessi fatto.

"Forse su STRATA, il nostro ultimo lungometraggio basato sulla performance, girato interamente nelle caverne delle Alpi Sveve dove sono stati trovati i primi manufatti creati da mano umana 40000 anni fa. Lì parliamo di tempo profondo attraverso la relazione del corpo umano con la geologia, la memoria, l'ecologia queer e dark. La première sarà il 4 febbraio al De Nieuwe Regentes, il cinema storico dell'Aia,



CAROLINA ORSI, REGINA DEL PADEL

di Susanna Marcellini

Romana, figlia dell'ex portiere della Lazio Fernando Orsi, Carolina ha provato tanti sport, dal nuoto al tennis, dalla danza al calcio a 5 in cui ha vinto anche una Coppa Italia. Segnava tanto, calciando soprattutto con il piede destro. Ma a padel è mancina.

Carolina, riavvolgiamo il nastro della tua vita, prima ancora della tua carriera. Hai praticato nuoto, pattinaggio, danza e pallacanestro prima di prendere in mano una racchetta da tennis a 11 anni: cosa ti hanno lasciato in eredità questi sport?

"Il nuoto l'ho praticato per volere dei genitori. Per un bambino è uno sport importante a livello coordinativo ma non mi piaceva tantissimo: pensavo fossero pazzi a stare tutto quel tempo sott'acqua! Dal nuoto ho acquisito la disciplina, dal pattinaggio la coordinazione. Il tennis l'ho giocato fino ai vent'anni e ho assaggiato per la prima volta lo sport professionistico: sono stata numero 800 del ranking mondiale".

Poi è arrivato il periodo del calcio a cinque: che periodo è stato?

"Dopo il tennis, volevo qualcosa di adrenalinico che potesse accendere in me la competizione. Mi piace molto gareggiare. Un giorno mi scrisse una compagna del liceo e mi disse: 'perché non vieni a farti una partita di calcetto?' Mi vide giocare il Presidente della Real Balduina, con cui ho cominciato in serie D per arrivare fino alla A2 e vincere una Coppa Italia. Il calcio a 5 mi ha insegnato il significato di gioco di squadra".





Qual è stato il tuo primo impatto con il padel?

"Non è stato amore a prima vista, ma un innamoramento graduale, progressivo. All'inizio pensai fosse un altro tipo di pittino, un gioco per scaldarsi con una racchetta simile a quella da spiaggia. Mi hanno buttato in campo senza che sapessi nulla di questo sport, prima di cominciare ad allenarmi all'Aniene una volta al mese, poi due, poi tre... Mi divertivo e capii che potevo togliermi qualche soddisfazione".

Come è stata la tua adolescenza da figlia di un giocatore di calcio importante, in una città come Roma che vive il calcio intensamente?

"Quando eravamo bambini, papà portava noi figli al campo di allenamento. A scuola, durante la ricreazione, giocavo solamente a calcio, e a casa Orsi si parlava solo di questo!"

E a padel, il derby della famiglia Orsi chi lo vince?

"Con mamma non abbiamo mai giocato, con papà e mio fratello molto spesso. Tutti e due vogliono sempre stare in coppia con me. Per questo a ogni set ci diamo il cambio..."
Chi è stata la persona decisiva nella tua carriera?
"Non uno, tanti. Alessandro Di Bella, Direttore generale della Canottieri Aniene. Saverio Palmieri, che è stato mio allenatore. I miei genitori e Gemma Triay: la sua spinta è stata decisiva".

Com'è organizzata la tua giornata tipo?

"Mi sveglio alle 7:30 e alle 8:00 faccio colazione, tra le 9:00 e le 10:30 programmo un allenamento fisico e tra le 11:00 e le 12:30 uno di padel. Nel pomeriggio, viene la seconda parte del lavoro: mangiare sano, curare il proprio corpo, sedute di fisioterapia, incontri con la psicologa e attività organizzativa tra sponsor e planning dei viaggi".

Padel e alimentazione: hai un professionista che ti segue e una dieta particolare? Qual è la routine se stai giocando un torneo?

"Seguiamo un programma alimentare che è differente nelle giornate in cui si gioca o meno una competizione: mangio proteine, carne bianca e rossa, e tante verdure, oltre a carboidrati se devo scendere in campo perché sono una fonte di energia primaria".





VAGY COMBI: LA FINE DEI DISTURBI GENITALI FEMMINILI

- **DISTURBI DEL PAVIMENTO PELVICO**
- **INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE**
- **ATROFIA VAGINALE**

OPEN DAY PAVIMENTO PELVICO

SCANSIONA E PRENOTA

VILLA CLAUDIA
20 SETTEMBRE

VILLA SALARIA
28 SETTEMBRE

LE PATOLOGIE CHE POSSONO ESSERE TRATTATE CON VAGY COMBI SONO:

- DISFUNZIONI DEL PAVIMENTO PELVICO (PROLASSO UROGENITALE)
- INCONTINENZA URINARIA DA SFORZO, VESCICA IPERATTIVA E FORME MISTE DI INCONTINENZA
- ATROFIA POST MENOPAUSALE
- SINDROME GENITOURINARIA DELLA MENOPAUSA
- DISFUNZIONI MUSCOLARI DEL PAVIMENTO PELVICO
- VULVODINIA

Il Gruppo Villa Claudia organizza presso le sue strutture una giornata dedicata alla prevenzione dei disturbi del pavimento pelvico, dell'incontinenza urinaria femminile e dell'atrofia vaginale.
Le cliniche offrono una consulenza specialistica ginecologica gratuita durante la quale lo specialista effettuerà una valutazione per l'eventuale trattamento con Vagy Combi.

Vagy Combi consente un percorso riabilitativo personalizzato basato sull'utilizzo di due metodiche in grado di produrre un effetto biostimolante: radiofrequenza ed elettroporazione.
Indicato per tutte le situazioni in cui è necessario migliorare il tono e il trofismo dei tessuti genitali, è un trattamento indolore, senza effetti collaterali ed eseguito a livello ambulatoriale.

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

TRAUMA HOSPITAL

GRUPPO VILLA CLAUDIA

H24



Il nostro Centro all'avanguardia mette a disposizione 24 ore su 24 e 7 giorni su 7, uno staff qualificato in ortopedia e traumatologia dello sport, ortopedia pediatrica, composto da medici dello sport, fisiatri e fisioterapisti.

Il team si pone come punto di riferimento in caso di patologie ortopediche acute ed infortuni fornendo un servizio integrale urgente anche per atleti, società e associazioni sportive che operano nel settore amatoriale dilettantistico ed agonistico di tutti gli sport.

Dopo un trauma solo una pronta diagnosi ed un giusto trattamento medico o chirurgico può migliorare il risultato clinico, riducendo i tempi di recupero.

Il Trauma Hospital è costituito da diversi ambulatori specialistici per la cura delle seguenti patologie:

- Traumi contusivi e distorsivi
- Fratture
- Ferite lacero-contuse
- Traumi della colonna vertebrale
- Traumi del viso

PRESSO IL NOSTRO CENTRO È POSSIBILE EFFETTUARE IN URGENZA:

- Esami diagnostici (radiografie, ecografie, risonanza magnetica aperta, tac, ecc.)
- Interventi chirurgici
- Gessi stampati in 3D resistenti all'acqua, leggeri e traspiranti, realizzati su misura che sostituiscono il gesso tradizionale
- Trattamenti conservativi post-traumatici
- Tutori su misura statici e dinamici per arti superiori con consegna immediata

SCANSIONA IL QR CODE E **SALVA IL NUMERO DELL'ASSISTENZA MEDICA H24**

335 678 80 80

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 ●

QUALCHE ESCAMOTAGE PER RIPRENDERE L'ALLENAMENTO

di Virginia Imbriani

Le ferie sono finite ed à arrivato il momento di riprendere, pieni di buoni propositi, i normali ritmi di vita ma anche la dieta e l'allenamento.
La fretta è però nemica della salute: non bisogna lasciarsi prendere dalla smania di ritornare in forma in breve tempo - questo non può accadere - serve pazienza e programmare un percorso annuale per ottenere dei risultati efficaci e duraturi.
A settembre, il corpo va salvaguardato da sforzi che potrebbero causare sia danni metabolici che problemi articolari e muscolari.
Prima di tutto è bene individuare la disciplina più compatibile con la propria condizione fisica seguendo le proprie passioni senza stravolgere le proprie abitudini, caso mai migliorandole senza fretta!
Per i neofiti consiglio di iniziare con un allenamento che sia soprattutto divertente, perché lo sport vuol dire benessere ma anche energia salute e divertimento!
Se ci si iscrive in palestra, oltre a farsi seguire in sala pesi da un personal trainer esperto, suggerisco di iniziare in compagnia di un'amica/amico o del proprio partner per essere maggiormente stimolati!
Sono tanti, in realtà, gli escamotage che permettono di tenere alta la motivazione: anche investire in un abbonamento trimestrale aiuta, l'impegno economico è un incentivo che porta a non mollare la presa!
Per chi non ha tempo di iscriversi in palestra come le mamme che devono portare i figli a scuola o le lavoratrici che già abbiano dimestichezza con l'allenamento, l'ideale à un work out da casa che si può svolgere a qualsiasi ora del mattino o della sera.
Ecco qui un esempio: buon allenamento!

Mese di settembre:

Circuito training 3 giri

10-15 jumping jack

Squat 16 rip
Crunch 20 rip
Push up in ginocchio 10 rip
Affondo alternato 16 rip
Spinte in alto pesetti 16 rip
Alzate laterali pesetti 16 rip
Bicipiti pesetti 16 rip



R-EVENGE®
HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE
WWW.R-EVENGE.COM

RUBRICA: MISSAFE

SETTEMBRE: RIPRESA O NUOVO INIZIO?

di Cristian Cacace

Come sempre, settembre è un mese emblematico e fondamentale per il fitness, per molti sportivi coincide con la ripresa dell'allenamento sospeso in vacanza o rappresenta il momento dei buoni propositi per chi si avvicina allo sport. Per molti significherà ricominciare la propria routine sportiva, per altri sarà un nuovo inizio, ma in entrambi i casi bisogna partire con determinati presupposti:

se si ricomincia dopo una pausa, bisogna sapere che a livello fisiologico dopo 3/4 settimane di inattività si è tornati diciamo quasi al punto zero. Sì, a zero! Quindi bisognerà riprendere il proprio allenamento con gradualità, cioè non si potrà ricominciare con l'ultimo allenamento effettuato nè come esercizi nè come intensità, ma bisognerà dare la possibilità al corpo di ricondizionarsi all'allenamento. Si potrà quindi ricominciare con dei circuiti total body che coinvolgano tutti i gruppi muscolari, con serie singole per ogni esercizio, effettuando tra le 15/20 ripetizioni. È bene iniziare con 10 minuti di riscaldamento tra cardio e mobilità, per poi passare ad esercizi che coinvolgano i gruppi muscolari più grandi e via via quelli più piccoli.



Un esempio?
Gambe, petto, dorso, spalle (grand gruppi muscolarii); bicipiti, tricipiti e addome (piccoli); una fase di cardio e stretching finale.
Ogni settimana, a seconda delle sensazioni, si cercherà di aumentare i giri del circuito, senza fare lo stretching (che rimarrà sempre alla fine della seduta), cercando di completare un nuovo giro ad ogni allenamento, fino ad un massimo di 3 giri, con una frequenza di 2/3 volte a settimana per un mese. Per quanto riguarda le lezioni di fitness, bisognerà affidarsi ad istruttori che programmino quanto più possibile le lezioni per partire in modo graduale con una frequenza iniziale di 2 alle settimana.

Per chi invece à neofita, è importante impostare il lavoro in modo sempre graduale, ma dopo un colloquio con l'istruttore di sala pesi per farsi consigliare sia le lezioni alla propria portata in sala fitness, sia quali esercizi eseguire seguendo una appropriata scheda in sala pesi. Il mio consiglio è di cominciare con delle lezioni olistiche in sala fitness e, ove presente, iniziare con delle lezioni di PUMP, perché propedeutico alla sala pesi e facilmente fruibile anche dall'allievo alle prime armi.

In sala pesi sarà meglio utilizzare inizialmente le macchine isotoniche che facilitano il gesto tecnico e l'esecuzione dell' esercizio, in modo da apprendere la tecnica senza controindicazioni, iniziare sempre dai muscoli più grandi per poi passare a quelli più piccoli, magari utilizzando carichi liberi con i manubri.

Farsi sempre seguire da un istruttore qualificato è fondamentale per non commettere errori, ma soprattutto per non andare incontro ad infortuni.

Buon allenamento!

162
PARIOLI
Fitness Club
Viale Parioli, 162, 00197 Roma RM
Telefono: 06 807 9372



● RUBRICA: HOLISTIC ●

YOGA FASHIONABILE E TRENDY

COMFORT E STILE SI UNISCONO PER UNA PRATICA PERFETTA

di Alessandro Ientile

Lo yoga è una disciplina millenaria che va oltre la pratica fisica, abbracciando mente, corpo e spirito. Negli ultimi anni, è diventato sempre più popolare a livello globale, e insieme a questa crescente adesione, è emerso un nuovo aspetto: la moda nello yoga. L'abbigliamento per la pratica dello yoga è diventato un vero e proprio fenomeno, poiché le persone cercano di unire comfort e stile per esprimere la loro individualità durante la pratica.
Questo articolo esplorerà come la moda nello yoga sia diventata una tendenza, quali sono i capi più popolari e come è possibile essere alla moda mentre si pratica questa antica disciplina.

La Tendenza della Moda nello Yoga: L'evoluzione della moda nello yoga può essere attribuita in parte alla crescente consapevolezza dell'importanza del benessere e della salute mentale. Le persone cercano in modi diversi di mantenere uno stile di vita equilibrato e armonioso, e lo yoga è diventato una scelta preferita per molti. Questa tendenza ha portato alla domanda di abbigliamento yoga funzionale e alla moda. Le marche di abbigliamento hanno risposto a questa richiesta, creando linee di prodotti specifici per lo yoga che combinano materiali morbidi, traspiranti e elastici con design moderni e innovativi.

• **Leggings a compressione**: i leggings sono diventati uno dei capi più popolari nello yoga. Con tessuti a compressione, offrono supporto ai muscoli durante la pratica, permettendo una maggiore libertà di movimento. Disponibili in una vasta gamma di stampe e colori, permettono di esprimere la propria personalità e stile.

• **Top traspiranti**: i top leggeri e traspiranti sono ideali per una pratica





di yoga intensa. Tessuti come il cotone organico o il tessuto sintetico traspirante aiutano a mantenere il corpo fresco e asciutto anche durante le sessioni più intense.

• **Reggiseni sportivi**: per le donne, i reggiseni sportivi sono fondamentali per garantire il supporto necessario durante le posizioni yoga. Diverse marche hanno sviluppato reggiseni con design eleganti e funzionali, offrendo una vasta scelta di modelli adatti a diverse taglie e tipologie fisiche.

• **Strati di abbigliamento**: durante la pratica nello yoga, il corpo può passare da momenti di intensa attività fisica a momenti di rilassamento. Aggiungere strati di abbigliamento come top oversize o felpe leggere può aiutare a regolare la temperatura del corpo e mantenere il comfort durante l'intera sessione.

• **Accessori:** gli accessori possono dare il tocco finale a un outfit yoga alla moda. Bandane, fasce per capelli, braccialetti e cinture possono essere utili e allo stesso tempo esteticamente piacevoli.

• **Unire Comfort e Stile**: La moda nello yoga non vuol dire solo di indossare capi alla moda, ma anche trovare un equilibrio tra comfort e stile. Durante la pratica, è essenziale indossare abbigliamento che consenta il movimento libero e confortevole senza limitazioni. Allo stesso tempo, scegliere capi che riflettano il proprio stile personale aggiunge una dimensione di espressione individuale alla pratica stessa.

Conclusioni: La moda nello yoga è diventata una tendenza in crescita, poiché sempre più persone cercano di unire comfort e stile mentre praticano yoga. Con l'abbigliamento funzionale e alla moda, è possibile esprimere la propria personalità, sentirsi a proprio agio e ottenere il massimo beneficio dalla pratica.
Ricordate sempre che quella della moda nello yoga dovrebbe essere una scelta personale , che possa riflettere il vostro stile unico e il vostro amore per questa disciplina che nutre mente, corpo e anima.



RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

NUTRIZIONE E PADEL

di Dott.ssa Deborah Tognozzi

Negli ultimi anni si è diffusa la pratica del Padel come sport individuale, sia a livello amatoriale che professionale. La chiave di questo successo sta nella semplicità e nella rapidità di gioco a cui si associa un grande consumo di energie, ma anche perché questo sport non richiede elevate competenze tecniche o attrezzi costosi e può essere praticato all'aperto.
Si stima che il dispendio energetico per una partita della durata di 60-90 minuti, sia compreso tra le 600 e le 1000 calorie per un uomo di 70 kg di peso.
Per il Padel una dieta equilibrata e adeguata può davvero aiutare a:

- migliorare la forza e la resistenza muscolare;
- migliorare la performance sul campo;
- ridurre il rischio di infortuni;
- ottimizzare il recupero dopo l'allenamento;
- aumentare la concentrazione mentale durante la partita;
- migliorare la composizione corporea assicurando un buon rapporto tra la massa magra e la massa grassa;
- bilanciare l'assunzione di macro e micronutrienti;
- migliorare il sonno.

Per essere sicuri di non essere ancora in fase digestiva, si consiglia di terminare il pasto principale, che sia pranzo o cena, almeno tre ore prima dell'inizio della partita, assicurandosi di aver consumato prevalentemente carboidrati che offrono un rapido apporto di energia piuttosto che cibi proteici, se non in basse quantità.

Gli alimenti consigliati prima di una partita sono:
- CARBOIDRATI (90/120 minuti prima): prima risorsa energetica dell'organismo. Sono consigliati i cereali integrali non raffinati e a basso indice glicemico, per favorire il lento rilascio degli zuccheri nel sangue e mantenere stabili i livelli di glicemia.
- DOLCI (30 minuti prima): una fetta di crostata con frutta fatta in casa, per esempio, comprende frutta, cereali e zuccheri semplici, un mix energetico che garantisce per tutta la prestazione fisica.



Una volta terminato l'allenamento, uno spuntino adeguato dovrebbe essere composto da un buon bilanciamento di carboidrati, per reintegrare gli zuccheri persi, e proteine, per il potenziamento della massa magra e ottimizzazione la forza. Se dopo una partita di Padel si raggiungesse l'ora di pranzo o cena, un esempio di pasto potrebbe essere della carne magra o del pesce, con del riso integrale e una porzione di verdure. Altrimenti, un esempio di spuntino potrebbe essere uno yogurt greco con frutta secca oppure un panino integrale con affettato.

L'alimentazione gioca un ruolo chiave per ottenere performance ottimali nel Padel e mangiare in modo equilibrato aiuta a gestire al meglio la fatica e prevenire un calo delle prestazioni dovuto alla mancanza di energie. Per affrontare al meglio gli allenamenti e le partite è bene quindi seguire un regime alimentare adeguato che soltanto il nutrizionista può elaborare correttamente.

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 ●

ELEUTEROCOCCO... E LO STRESS VA VIA!

di Stefania Santoro

Vi sentite stanche dal rientro? Siete affaticate dalle troppe cose da fare e riorganizzare?
Ripristinare il giusto ritmo, riprendere gli orari di lavoro, pensare alla casa, ai figli, alla spesa, sono tutti fattori che possono generare pensieri legati allo stress e mettere in pericolo il nostro equilibrio psicofisico.

Forse abbiamo dei buoni propositi per questo settembre o forse abbiamo la mente sgombra e rilassata ma non vogliamo 'attorcigliarla' subito!
Non succederà, perché in nostro aiuto arriva l'Eleuterococco, pianta adattogena della tradizione siberiana, che ci permette appunto di adattarci a delle condizioni sfavorevoli. Quando l'ansia da rientro ha la meglio su di noi, possiamo sentirci scoraggiate, sonnolenti, forse irritabili, il rischio è anche di diventare più fragili e maggiormente esposte ad eventuali infezioni, virus e batteri.
Sono situazioni 'scomode' che la pianta adattogena armonizza, portando ordine dove lo stress crea disordine.

L'Eleuterococco, infatti, aggiusta le funzioni a seconda delle necessità, lavora sia sul piano fisico che su quello psichico, a differenza di altre piante che lavorano solo ed esclusivamente su di un livello. La sua azione tonica produce la sensazione di una maggiore efficienza e vitalità. Interessanti prove scientifiche hanno dimostrato che questa pianta rende più efficace e pronto alla risposta anche il nostro sistema immunitario.

Una pianta che ci riporta al sostantivo 'resistenza', poiché le sua terra d'origine, arida e freddissima, evoca l'idea di un rimedio che aiuta a sopportare anche le condizioni più complicate. Infatti, anche le popolazioni di quelle zone usano da secoli le sue radici per meglio adattarsi al clima rigido e alle difficoltà che ne derivano.



ph Wikipedia

Quindi, se vogliamo ritrovare quella pace dei sensi che abbiamo conquistato in vacanza, assumiamo dell'Eleuterococco che è indicato per ogni periodo dell'anno: per chi lavora, per chi studia, nelle convalescenze e in ogni condizione di stress di noi adulte/i, ma anche per i giovani e gli anziani.



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 Mske-up

REALIZZA IL TUO SOGNO DI DIVENTARE MAKE-UP ARTIST IN UNA DELLE ACCADEMIE PIU' RINOMATE DI ROMA!

MODA, STILE E SFILATE

2-3 LUGLIO



In omaggio per gli iscritti esclusivo kit makeup Gil Cagnè



FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'

+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT

INSTAGRAM: @faceplaceacademy

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

RITORNO DALLE VACANZE CON UN PO' DI TREND

di Sabrina Crocco, Valentina Gemelli e Alessija Spagna

"La villeggiatura" di Sabrina Crocco
È settembre, c'è chi è appena tornato dalle vacanze, chi le sta per fare e chi non le ha proprio fatte. Quest'anno, le destinazioni più trend sono state Spagna, Grecia ma, anche la nostra bella Italia. Una volta però, la vacanza estiva durava da inizio giugno a metà settembre e quando tornavi a casa, quasi non ricordavi più dove abitavi. Il trend dell'epoca erano i 90 giorni e oltre di ferie. Aveva anche un nome, oggi in disuso: "Villeggiatura". Si mandavano le cartoline che arrivavano a ottobre, i ragazzi non avevano da studiare, l'unico pensiero era quello di non bucare il pallone, non rompere la bicicletta e le ginocchia, se no quando tornavi a casa ti prendevi pure il resto. Le 50 lire per sentire le canzoni al juke box o giocare a biliardino, insomma, te la godevi fino a settembre. Oggi la vacanza dura talmente poco che quando torni non sai nemmeno se sei partito o te lo sei sognato!!!



"Selfie ready" di Valentina Gemelli
Anche l'approccio al ritocchino è cambiato negli anni. Ha preso piede la medicina estetica che si avvale di filler e ultrasuoni microfocalizzati senza l'uso di bisturi o aghi che permette di ottenere risultati quasi paragonabili a quelli di un lifting. L'obiettivo 2023 è la skin quality: si ritardano i danni causati dall'invecchiamento con i filler rimpolpanti all'acido ialuronico e all'idrossiapatite di calcio che stimola il collagene. Le labbra a canotto non si usano più e per essere sempre "selfie ready" nella vita reale, ci si avvale di trattamenti più performanti quali lo ialuronico associato al glicerolo. Si





riducono le piccole rughe e la pelle risulta subito più elastica, idratata e luminosa con una sorta di "effetto filtro", naturale. Provare per credere.

"I tormentoni estivi" di Alessija Spagna
Anche quest'estate i tormentoni estivi hanno portato la firma made in Italy. Italodisco dei The Kolors hanno conquistato il disco di platino con 26 milioni di streaming, al primo posto delle classifiche sia radiofoniche che su tik tok. Le altre due posizioni sono state occupate da Pinguini Tattici Nucleari con "Rubami la notte" e "Dance the Night " di Dua Lipa. Nella classifica di tik tok invece abbiamo trovato al secondo posto Vetri Neri di Ava, Anna & Capo Plaza, seguito da Mon Amour di Annalisa (disco di platino anche per lei) tra i brani più utilizzati dagli utenti. Mon Amor ha sollevato delle questioni riguardo la somiglianza con Miss Saxobeat" di Alexandra Stan. Sui social media e nei forum online, numerosi utenti si sono dedicati a confrontare le due canzoni, alla ricerca di eventuali similitudini. Nel frattempo Annalisa si è sposata a giugno. Auguri!



● RUBRICA: SEMPRE + DESIGN ●

RESTYLING LIGHT

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto



Siete stufi di entrare nel solito ingresso?
Quel tortora triste delle piastrelle del bagno vi sta deprimendo?
Non vi preoccupate, non fatevi venire l'orticaria di settembre! Nel campo del design c'è sempre più di una soluzione.
Pensate ad esempio alle ricerche sulla trasformabilità e personalizzazione degli oggetti del quotidiano da tanti anni in voga nel marketing con cover o applicazioni usa e getta.

Trasporre però questa possibilità di rinnovamento alle nostre case è un'operazione realmente praticabile?

Il Restyling light è la soluzione che vogliamo proporvi.
Restyling nel senso di rinnovamento debole (non invasivo e definitivo) e light in termini di economicità di tempo e risorse. Questa pratica consente di trasformare in modo reversibile i nostri spazi dell'abitare.

Possiamo agire per colore, per forma, per posizione, per luce.
Infinite sono, infatti, le possibilità che gli strumenti del design offrono per la casa: dalle tinte inglesi con la scelta delle palette che più ci attraggono con nuance soffici e variegate, ai materiali semplici come le cornici, piccoli listelli per boiserie, le cover colorate delle prese e degli interruttori, i tappeti e le carte da parati, i cuscini ecc.
Questi sono solo alcuni dei molteplici elementi che entrano in campo nella rivisitazione estetica dello spazio o delle superfici.
Possiamo decidere di trasformare una parete di fondo di un corridoio in una grande campitura di colore con una cornice di legno che ne inscrive una parte, oppure possiamo inserire in un angolo della casa un meraviglioso Croton Mammy, pianta originaria delle foreste della Malesia che, con i meravigliosi rossi, gialli e verdi petrolio delle foglie è capace da sola di trasportarci in un altro mondo!
Possiamo sostituire i pomelli o le maniglie delle ante del nostro armadio o cassettiera, oppure appoggiare un paralume di pergamena rosa antico alla nostra lampada da scrittoio.
Si può agire per addizione o per sottrazione di forme, colori, oggetti, materie e grane.
Agire dunque in punta di piedi e con una spesa sostenibile fa del restyling light una pratica alla portata di tutti; ci consente di assecondare il nostro umore estetico, senza ansia da prestazione e con una spesa sostenibile che non ci farà svegliare di soprassalto nel cuore della notte.



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

SORELLE D'ITALIA: IL NOSTRO NUOVO PROGETTO RADIOFONICO IN ESCLUSIVA PER RID

di Karma B

Abbiamo ragionato a lungo sugli argomenti da trattare, sull'impostazione da dare, la direzione da prendere.
Poi ci siamo dett* che se forse è vero che la cosa migliore è sempre parlare degli argomenti che conosci bene, la cosa più interessante è parlare degli argomenti che vorresti conoscere meglio.
Dunque non potevano esserci migliori argomenti delle figure che più ci ispirano nel nostro lavoro, che stimolano la nostra fantasia, che a volte addirittura suscitano la nostra devozione: le Donne.
Ne parleremo dal punto di vista Drag, il nostro, quello cioè di "uomini che amano talmente tanto le donne da mettersi letteralmente nei loro panni. E nelle loro scarpe!"
Le nostre Sorelle d'Italia saranno Donne che hanno inventato mode, influenzato stili, abbattuto stereotipi, rivoluzionato epoche, insomma, che con le loro storie hanno semplicemente cambiato la storia.
Parleremo di loro, racconteremo frammenti delle loro vite che scopriremo, delle loro passioni, gli amori, l'arte, le gioie e le difficoltà che hanno dovuto superare.
Insieme a noi ci saranno influencer, divulgatori, artisti, amici e amiche che verranno a trovarci nel "Salotto di RID" per raccontarsi e raccontarle insieme a noi.
Ogni puntata sarà dedicata ad una figura importante, donne che hanno lasciato eredità significative o la cui testimonianza è tutt'ora fondamentale: da Michela Murgia ad Anna Marchesini, da Margherita Hack a Loredana Bertè, Da Anna Magnani a Donatella Versace.

Tutte Donne, tutte italiane, tutte Sorelle, tutte uguali, ognuna diversa.

Il frutto di queste ricerche e gli incontri più interessanti saranno oggetto anche di questa nostra Rubrica online e cartacea!
Noi siamo pront* a cominciare questa nuova avventura, naturalmente non potrà mancare tanta buona musica, tante risate, giochi, rubriche, informazioni... e naturalmente non potete mancare VOI!

Le Sorelle d'Italia vi aspettano nel Salotto di RID, tutti i Mercoledì dalle 17:00 alle 19:00.

https://www.instagram.com/officialkarmab/
https://www.facebook.com/karmabofficial/
https://www.tiktok.com/officialkarmab/
https://twitter.com/KarmaBofficial

RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL

UNA COMUNITÀ DA RACCONTARE, VIVERE E TUTELARE

INCONTRIAMO IL MONDO LGBTQIA+

di Adriano Bartolucci Proietti - presidente di Gaycs Lgbt Aps

È sempre emozionante intraprendere una nuova avventura come questa perché è l'occasione giusta per mettersi in discussione rispetto ad obiettivi raggiunti, sogni inespressi e la voglia di contribuire al cambiamento nel mondo che ci circonda.
Mi presento sono Adriano, un "giovane ragazzo" del '67 che, da questo numero, vi accompagnerà alla scoperta di storie di vita vissuta, aneddoti, progetti, iniziative ed attività che contribuiscono a raccontare la storia collettiva della comunità rainbow. Un viaggio incredibile a cui partecipare su questo Magazine e attraverso la trasmissione "Il salotto di RID, bevendo un cocktail" che condurrò ogni venerdì su RID ogni venerdì pomeriggio dalle 17.00 alle 19.00.

In questo numero di apertura voglio rendervi partecipi di alcune iniziative che vedranno la luce nel mese di settembre.

Iniziamo con gli "Italian Gaymes", l'evento multisportivo lgbtqia+ che si svolge a Roma presso il Centro Sportivo Garden dall'8 al 10 settembre prossimi e che vedrà gareggiare atleti internazionali provenienti da molte città italiane, europee, del nord Europa e perfino da altri continenti più lontani come l'America e l'Australia.

Tante le discipline con un focus speciale sul tennis che quest'anno ospita la quindicesima edizione del Torneo Yellow Rome Open che rientra nel circuito "GLTA Master Series Event". La GLTA "Gay and Lesbian Tennis Alliance" è un'organizzazione internazionale senza fini di lucro che gestisce e sanziona il circuito del tennis lgbtqia+ in tutto il mondo con l'obiettivo di promuovere l'accesso al tennis, la diversità e l'accettazione all'interno dello sport. Gli eventi romani sono organizzati dal gruppo sportivo Yellow Sport Roma capeggiato da Maria Antonietta Manganello, salda al timone di questa importante associazione da oltre dieci anni. Gli eventi prevedono, oltre agli altri tornei, la discesa in campo della Nazionale Italiana Calcio Gay Friendly che organizza, come ogni anno, la "Partita dei Diritti" giunta alla sua decima edizione. Con l'occasione, gli atleti e gli ospiti dei tornei approfitteranno per visitare le bellezze della Capitale partecipando anche agli eventi collaterali previsti dagli Italian Gaymes tra aperitivo di benvenuto, premiazioni e cena di gala prevista in chiusura domenica 10, tutto sotto l'egida di Gaycs Lgbt, associazione di promozione sociale che ha ideato i giochi nel 2014.

La domanda che più frequentemente mi viene posta ogni volta che parlo questi giochi è: <<perché organizzate dei giochi rivolti solo alle persone lgbtqia+?>> e ogni volta rispondo: <<non sono giochi a cui partecipano solo persone provenienti dalla nostra comunità ma a tutti senza distinzione di orientamento sessuale o identità di genere, sono giochi che hanno come obiettivo l'inclusività totale ed è per questo che non chiediamo nessuna patente "sessuale" o di "genere". Il nostro scopo è quello di aggregare per consentire alle persone di conoscersi, scoprirsi, includersi per superare ogni forma di discriminazione soprattutto di natura omolesbobitransfobica. Un obiettivo raggiungibile solo attraverso la promozione, organizzazione e realizzazione di attività come queste perché sappiamo che lo sport è uno degli strumenti più potenti attraverso il quale vivere gli altri e noi stessi nel rispetto, con il gioco ed il confronto basato su regole condivise.
Una comunanza che unisce ed abbatte i pregiudizi più beceri che l'educazione patriarcale, il contesto sociale e soprattutto la paura, molto spesso, anzi sempre, alimentano da sempre la nostra società.
Un lavoro "culturale" che ha bisogno di quotidianità, di impegno collettivo e di perseveranza soprattutto oggi che assistiamo sempre più ad episodi di razzismo, violenza e divisione sociale.
Conoscere, vivere in prima persona gli altri e partecipare è la mossa vincente per costruire una società più giusta dove tutti possono trovare il proprio posto, dove ognuno può coltivare le proprie ambizioni nel rispetto dell'altro. Un mondo che ci renda sempre più tutti diversi, tutti uguali.

Appuntamento al prossimo articolo per conoscere un altro pezzetto del mio mondo colorato, una postazione privilegiata attraverso la quale vi condurrò tra storie di vita vissuta, aneddoti e curiosità di tanti personaggi famosi e non che contribuiscono a raccontare la storia collettiva della comunità rainbow. Un viaggio incredibile a cui partecipare anche seguendomi in Radio sulla frequenza 96.8 ogni venerdì dalle 17.00 alle 19.00 con "Il Salotto di RID, bevendo un Cocktail". Ciao!



● RUBRICA: ESCI CON RID ●

A ROMA È SEMPRE VACANZA

di Francesca Silvi



Tornati dalle ferie e già avete nostalgia delle giornate passate in luoghi esotici o in montagna? Non disperate, Roma, la nostra meravigliosa città, offre in ogni periodo dell'anno mille possibilità per passare del tempo libero in famiglia o in coppia, prima di ricominciare con la nostra routine quotidiana.
Se non siete paghi delle "scorpacciate" estive, potete fare un tour del cibo di strada con una guida locale. Si può scegliere tra un giro a Trastevere o nel quartiere ebraico. Apprenderete la storia di Roma attraverso lo street food più amato, godendo di cinque degustazioni che termineranno con il perfetto gelato italiano. La durata del tour è di circa due ore e mezza con opzione per gruppi piccoli o privati.
Perché di magia ne è piena la nostra bella Roma, e quest'anno fino al 17 di Settembre potete vivere una favola dal vivo con **"This is Wonderland"**: quarantamila metri quadrati per immergervi in uno dei più apprezzati classici della letteratura mondiale come "Alice nel paese delle meraviglie", a portata di tutti, nel Laghetto delle Cascate, al Giardino dell'Eur. Le installazioni luminose sono realizzate con maestria artigianale per creare un'esperienza speciale. Vi perderete tra le pareti magiche del Labirinto di Carte, potrete sfidare la Regina di Cuori, rilassarvi nell'area del tè e assistere a uno spettacolo live nella piazza centrale. Assolutamente da non perdere!

E poi? Tanti sono i concerti e gli eventi dal vivo. Per i fan di **Claudio Baglioni,** tre saranno le serate in programma al Foro Italico di Roma, dal 21 al 23 Settembre. Un grande show in cui ascoltare e cantare i successi del cantautore italiano che torna ad abbracciare il suo fedelissimo pubblico, con uno spettacolo chiamato "A tutto cuore", definito da lui stesso rivoluzionario per la particolarità d'esecuzione in tre dimensioni spaziali: orizzontalità, verticalità, profondità, un mix di musica, luci, figure e movimento.

Per i più giovani, imperdibile il concerto di **Tananai**, il 25 Settembre, all'Auditorium Parco della Musica di Roma, in occasione della rassegna musicale "Roma Summer Fest 2023". Reduce dall'ultimo Festival di Sanremo, il giovane cantante continua a scalare le classifiche musicali con il suo sempre più apprezzatissimo brano "Tango".
Pensavate di annoiarvi tornati dalle vacanze? Assolutamente no! La nostra bella città ci regala sempre nuove ed incredibili emozioni!





ARIETE La tua personalità non accetta compromessi, ma prova a focalizzarti sugli aspetti positivi di questo rientro. Attenzione all'opposizione di Marte tra il 23 ed il 30 settembre. Venere vi dona una straordinaria sensualità.

TORO Meglio rimandare le decisioni importanti e le ambizioni ad ottobre sia in campo lavorativo che in amore. In vista cambiamenti che ti porteranno a fare inevitabilmente delle scelte.

GEMELLI Stabilisci le tue priorità con un'attenta pianificazione nel lavoro, mentre per quanto riguarda i sentimenti è possibile che tu riceva una sorpresa inaspettata grazie a Venere in transito: preparati al colpo di fulmine.

CANCRO Non sei più disposta a farne passare una, reduce da un periodo non troppo positivo. La presenza di Saturno migliorerà le relazioni sociali con una-ventata di leggerezza.

LEONE Venere e Marte intensificheranno il tuo carisma e ti si presenteranno opportunità lavorative e amorose. Cerca di coglierle senza sottovalutarle.

VERGINE Diffidente, tendi a fare le pulci a tutto, ma il consiglio è di lasciarsi andare anche a qualche trasgressione ogni tanto. Soprattutto in occasione delle nuove conoscenze all'orizzonte.

BILANCIA Soprattutto il mese di ottobre sarà un periodo importante per l'introspezione e per prendere decisioni significative. Allargare il giro delle amicizie potrebbe essere utile.

SCORPIONE Due mesi fortunati grazie all'allineamento planetario che ti permetteranno di esprimere al meglio la tua personalità sensuale ed intraprendente. Centrerai alcuni obiettivi a cui puntavi da tempo.

SAGITTARIO Una possibile promozione o un nuovo amore potrebbero affacciarsi tra settembre ed ottobre.

CAPRICORNO Occasioni di crescita e predisposizione positiva ti aiuteranno a dare una svolta alla tua vita. Intimità promettente.

ACQUARIO Potresti ritrovarti nella situazione di dover recuperare una relazione, un'amicizia, ricevere una chiamata inaspettata. Pondera bene chi far rimanere nella tua vita. Attenzione a non rovesciare il tavolo a lavoro.

PESCI Ottime occasioni finanziarie ad ottobre e appagante vita sentimentale. Per i single si prospettano farfalle nello stomaco con un incontro inaspettato.

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



Una cucina homemade, piena di colori e passione ma soprattutto attenta alla qualità dei prodotti. Piatti gustosissimi di carne e di pesce e dolci da leccarsi i baffi.
Il tutto accompagnato da un'ampia selezione di ottimi vini!
Un luogo dove poter scambiare chiacchiere e sorrisi, in qualsiasi momento della giornata.
Simpatia, leggerezza e profumo di casa ti accompagneranno durante il pranzo, l'aperitivo e la cena.
Osteria? Trattoria? Ristorante? Fello può essere quello che vuoi.
Fello è quello che preferisci mangiare quando hai una giornata storta.
Innamorati della cucina tradizionale. Innamorati di Fello Fleming!

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



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 RID 96.8 FM

Settembre

Giornalista e Speaker esperta di Green : **Barbara Molinario**
Stylist : Lulù - Lucia Senesi





Completo Amné
giacca sciolta e pantalone palazzo
in cady verde bosco con t-shirt
L'armadio di Lulù





Completo Amné
giacca sciolta e pantalone palazzo
in cady verde bosco con t-shirt
L'armadio di Lulù



Kimono e pantalone palazzo in
stampa geometrica floreale
L'armadio di Lulù







Chemisier
in misto Lino fuxia
L'armadio di Lulù

Abito longuette plissettato
con scollo incrociato verde oliva
L'armadio di Lulù





Camicia crop con polso alto e bottone gio-
iello con denim palazzo
L'armadio di Lulù

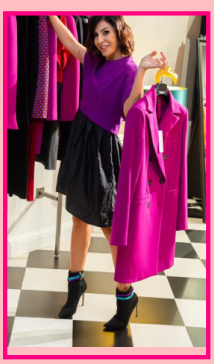


Abito robe manteau in gabardina
di cotone verde militare
L'armadio di Lulù



Kimono in misto lino coccio e pantalone
palazzo stampa floreale
L'armadio di Lulù

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



Via Flaminia 508 - @ il salotto di Lulù
Cell. 335/5243490 - Tel. 06/77205212

il salotto di Lulù

www.ilsalottodilulu.it

BORSE PRATICHE E MULTIUSO
PENSATE PER LA VOSTRA ESTATE!

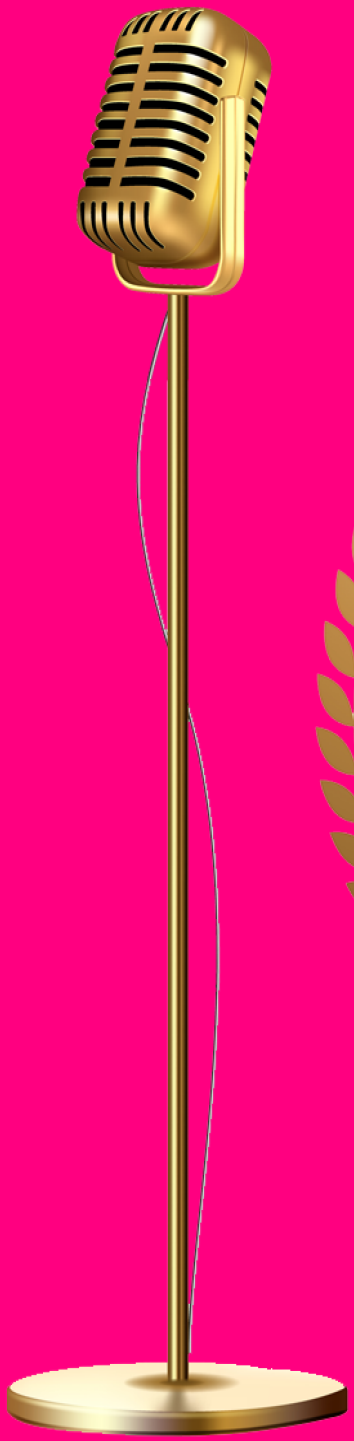
5 PEZZI UNICI DIPINTI A MANO PER RID 96.8 FM

Scopri le shopper Rid create e disegnate dalla designer di moda GIULIA FERRI...

In attesa di svelarvi le proposte autunno - inverno!



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



MICHELLE MARIE CASTIELLO
SUSANNA MARCELLINI

MICROFONO D'ORO 2023

RID 96.8 FM

SEMPRE PIU' AVANTI.

BLU COACHING



Potenzia al massimo le tue capacità di vendita, comunicazione & public speaking e di gestione del personale.

I professionisti di **BLU** possono aiutarti!

CONTATTACI SUBITO PER PRENOTARE LA TUA **CONSULENZA GRATUITA.**

Aiutiamo aziende, imprenditori e professionisti a **potenziare al massimo** le proprie capacità di vendita, comunicazione & public speaking e di gestione del personale attraverso **coaching e percorsi di formazione** efficaci.

EMAIL: info@blucoach.it
TEL/WHATSAPP 388 6250520

@blu_coaching
coachingblu

ORIGINAL ITALIAN
laPampa
STEAKHOUSE

laPampa

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