

PICCOLA GUIDA AI PIACERI GRATUITI

di Parigi

Una vacanza a Parigi non deve necessariamente costare molto. Infatti, facendo un po' di ricerche si potrà accedere a molto della Città delle Luci GRATUITAMENTE!

Sarebbe un sogno visitare il Louvre o il Museo d'Orsay gratuitamente? È possibile visitare tutti i principali musei di Parigi gratis la prima domenica di ogni mese! I musei più popolari potrebbero essere comprensibilmente piuttosto affollati in questa giornata, perciò è meglio andare la mattina presto oppure nel tardo pomeriggio. Si può anche scegliere di visitare uno dei musei leggermente meno famosi (ma comunque assolutamente fantastici) di Parigi come il Museo delle Arti e dei Mestieri oppure il Museo Rodin.

Siete cittadini dell'Unione europea e avete meno di 25 anni? Abbiamo buone notizie per voi! È possibile visitare tutti i musei parigini gratuitamente. Ciò è valido per tutti i principali musei ed anche i minori, oltre ad attrazioni notevoli come il Palazzo di Versailles. Bisogna ricordarsi di portare con sé un documento che attesti la propria condizione come il passaporto o la carta d'identità, in caso contrario si dovrà pagare! Non siete cittadino dell'UE oppure

avete più di 25 anni? Esistono comunque molti musei a Parigi che hanno ingresso libero. Per esempio lo splendido Petit Palais vicino agli Champs Elysees contiene una meraviglio-



sa collezione permanente d'arte raffinata che è sempre possibile visitare gratuitamente. La Casa di Victor Hugo nella famosa Place des Vosges anche non richiede un biglietto d'ingresso.

Parigi possiede molti parchi sensazionali che sono assolutamente gratuiti. Nel centro della città ci sono i bellissimi Jardin des Tuileries, Jardin du Luxembourg e Jardin des Plantes. Esistono anche diversi parchi che si estendono a macchia d'olio nelle muni-



cipalità periferiche, come il Parc des Buttes Chaumont, il Parc de Belleville, il Parc Andre Citroen, e il Parc de la Villette. È possibile anche visitare i Giardini di Versailles gratuitamente fuori stagione. Si può raggiungere il Sacre Coeur gratuitamente con la funicolare di Montmartre, se

si è in possesso di una metro card ricaricata. Nonostante questa funicolare tecnicamente richieda un biglietto d'ingresso, è possibile viaggiare gratuitamente se si è in possesso di una metro card ricaricata. Questa funicolare collega i piedi alla cima di Montmatre, ed è un mezzo

fantastico per scoprire questo quartiere bohemien. Se non si è in possesso di una metro card giornaliera, settimanale o mensile, è possibile anche scegliere di salire lungo la collina attraverso il parco che sale dal Sacre Coeur. Dai gradini della chiesa è possibile ammirare dei fantastici panorami di Parigi, gratis. Per



saperne di più riguardo questa zona, dare un'occhiata al nostro video tour di Montmatre.

Si troveranno molte chiese e cattedrali stupende in tutta

la città di Parigi, e la maggior parte di queste non richiedono il pagamento dell'ingresso. La celebre cattedrale di Notre Dame sulla Ile de la Cité e la Sacre Coeur a Montmatre sono gratuite. Ci sono molte altre chiese storiche che mostrano architetture ingegnose e finestre con vetrate colorate. Si vedrà che passeggiando per i quartieri di Parigi ci si imbatte in chiese sensazionali quando meno ce lo si aspetta!

Una delle torri a forma di libro della Biblioteca Nazionale di Francia a Parigi La Biblioteca Nazionale di Francia, meglio conosciuta come BNF, è un fantastico edificio moderno che si trova nella 13ma municipalità di Parigi. Costruita nel 1996, la biblioteca è

costituita da quattro grandi torri di vetro ed acciaio dalla forma di libro. Queste torri conservano la collezione permanente della biblioteca che consta di più di 14 milioni di volumi. Tra le torri si trova un giardino centrale con affascinanti alberi di pino. L'accesso e la visita alla libreria sono completamente gratuiti, e se si ha interesse per l'architettura o per la consultazione di libri storici presenti nella collezione permanente, la BNF è sicuramente meta intrigante. L'Arènes de Lutèce è un anfiteatro romano, e uno dei reperti più importanti dell'area Gallo-Romana di Parigi. Costruito intorno al 1° secolo dopo Cristo, l'anfiteatro è composto da una arena infossata con un palco con tribune circostanti che potevano contenere fino a 17.000 spettatori. L'anfiteatro veniva usato sia per rappresentazioni teatrali sia per combattimenti. Oggi è possibile visitare cosa resta dell'anfiteatro gratuitamente in un piccolo parco chiamato Place Emile Male vicino al Jardin des Plantes nel Quartiere Latino.

Il Cimetière du Père-Lachaise è il cimitero più famoso di Parigi, oltre che un parco magico affascinante e tranquillo nel mezzo del caos della città. L'esteso cimitero è aperto al pubblico gratuitamente, ma all'ingresso della maggior parte dei suoi varchi si può optare nell'acquisto di una mappa ad un costo contenuto. Ciò è consigliato se si vuole individuare una tomba in particolare, visto che può essere piuttosto difficile anche trovare una tomba famosa come possono essere quelle di Jim Morrison, Oscar Wilde ed Edith Piaf. Vi consigliamo di visitare il cimitero in una giornata assoluta, percorrendo i sentieri acciottolati sotto i folti alberi, e di ammirare le tombe elaborate.

Salve a tutti, mi chiamo **Elia Veschitelli** e sono lo chef del ristorante

fantasy
PIZZA & FOOD



Cari lettori questo mese voglio invitarvi ad assaggiare i piatti del mio nuovo menù invernale.

Un Natale Fantasy

Vi propongo anche un esempio di menù a base di pesce adatto per le feste natalizie che potrete trovare nel mio ristorante. Per tutte le altre proposte di carne, pesce, pizze e hamburger vi consiglio di visitare la nostra pagina Facebook. Colgo l'occasione per augurarvi un bon natale e felice anno nuovo.



Antipasti

- Crema di patate profumata al rosmarino con trancetti di polpo arrosto
- Zuppetta di cozze con crostino caldo
- Crocchette di trippa alla romana su pomodorini leggermente piccanti
- Baffo all' aceto e salvia su pane tostato
- Tagliere di salumi e formaggi Umbri

Primi

- Tortelli fatti in casa ripieni di cacio e pepe su crema di broccoli e guanciale croccante
- Zuppa di lenticchie dell'altopiano dell'Alfina
- Paccheri freschi ai frutti di mare
- Spaghetti alle vongole

Secondi

- Pancia di maiale cotta sottovuoto a bassa temperatura con salsa alla senape fatta in casa
- Wok di verdure con trancetti di pollo salsa alla soia e vino allo zenzero
- Galletto marinato
- Trancio di salmone arrosto
- Filetto di spigola con pelle croccante

Esempio di menù per feste Natalizie

Zuppetta di lenticchie con trancetti di polpo arrosto
Baccalà in tempura con salsa al pomodoro fresco

Paccheri ai frutti di mare
Tonnarelli con calamari olive taggiasche e pomodorini

Trancio di spigola con pomodori arrosto e carciofi alla romana

Semifreddo al panettone

35€

Se volete assaggiare questo ed altro potrete trovarmi qui:

Via Cesare Battisti, 5
Castel Viscardo
tel. 0763 361215



pizzeria-ristorante
caffetteria, pranzi veloci, merende,
menù da asporto e al tavolo.

Fantasy Pizza & Food



IDRO PLUS
di CORRADINI PATRIZIO

IMPIANTI IDRAULICI, TERMICI E DI CONDIZIONAMENTO.
CENTRO ASSISTENZA STUFE A PELLE EDILKAMIN E CLAA.
CENTRO ASSISTENZA CALDAIE A GAS FERROLI.



Loc. Pian del Vantaggio, n.40 Orvieto (TR)
Tel. 3488156331/3294137024e-mail: patrizio@corradini.it libero.it

**NON ANDARE A LETTO
CON IL PRIMO CHE CAPITA**



erreci
Professionisti del riposo
materassi - materassi ortopedici - divani letto

3110@MATERASSIERECI.IT WWW.MATERASSIERECI.IT
ORVIETO - STRADA DELL'ANCONA, 13Q - TEL. 0763 314031



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

Un regalo speciale

NATALE 2015



PORTA D'ORVIETO
centro commerciale

Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



NATUROPATIA

AROMA-MASSAGGIO

Da questo mese di dicembre nel mio studio, oltre alle varie tecniche già applicate, ci sarà modo di provare l'**Aroma-massaggio**.

Cosa si intende per aroma-massaggio?

E' uno stupendo connubio fra l'Aromaterapia e il massaggio dei meridiani della medicina cinese.

In cosa consiste il tutto?

Si va a rispolverare un pò di medicina cinese e si vanno a prendere le Logge.

Le logge sono gli elementi (terra, metallo, acqua, legno, fuoco) correlati alle stagioni, alle emozioni, agli organi, ai colori secondo la medicina cinese.

Scelta una loggia si a prendere l'organo yin di ogni meridiano e si va a svolgere un lavoro di struttura dello yin con un supporto come l'olio essenziale che ricade nella stessa vibrazione così che possa entrare in sinergia col meridiano e quindi con l'organo preso in considerazione.

Tutto questo serve a ristrutturare, rinforzare, ricostruire il percorso del meridiano che andrà di conseguenza a ristrutturare l'organo riferito ad esso. Riequilibrarsi, ristrutturarsi, rigenerarsi, permette all'organismo di non ammalarsi. Potete utilizzare tutte queste tecniche, quali la Riflessologia Plantare, Cranio Sacrale Somato-emozionale, la Metamorfica e l'Aroma-massaggio come preventive, andando alla ricerca di un buon equilibrio energetico oppure utilizzare il tutto per migliorare e in alcuni casi per curare il vostro stato di malattia. Il tutto si affronta sempre con grande amorevolezza e partecipazione. Per Natale fatevi un bel regalo o approfittate per regalare un trattamento a chi vi sta a cuore.

Si effettuano trattamenti per:

- mal di testa
- capogiri
- cervicalgie e sciatalgie
- ansia
- attacchi di panico
- disturbi del sonno
- sinusite
- difficoltà digestive
- gastriti coliti
- stipsi
- colon irritabile
- disturbi mestruali
- cellulite
- periartriti scaoplomerale
- pubalgia
- tunnel carpale
- stress e stanchezza cronica
- difficoltà emotive
- sostegno per terapie con medicinali chemioterapici
- trattamenti non invasivi adatti a tutte le età e senza effetti collaterali.



Potete inviare a info@ilvicino.it le vostre domande LA NATUROPATA Maria Angela Santini RISPONDERÀ

Maria Angela Santini, Studio di Naturopatia
Riceve per appuntamento dal lunedì al sabato anche a domicilio via Monte Rosa 33, Orvieto Scalo (TR)
Tel. 338 6673565



PSICOLOGIA

AGORAFOBIA e paura della libertà

La paura degli spazi aperti rientra nella definizione dell'agorafobia, termine che meglio comprende questo tipo di sindrome bio-psichica. Dietro questa paura e questa sensazione di non essere al sicuro al di fuori dei propri spazi si nasconde in realtà la spinta ad andare oltre i limiti imposti. Ma vediamo meglio.

Un individuo soffre di questa paura se...

- è costretto ad evitare tutti i luoghi affollati (centri commerciali, stadi, cinema, teatri, piazze) perchè suscitano un'ansia molto forte.
- fare la fila alla posta, nei supermercati, negli uffici gli crea un disagio molto acuto.
- evita di viaggiare in treno, in metro, soprattutto nei mezzi che fanno pochissime fermate.
- trovandosi in qualsiasi luogo lontano da casa si sente a rischio e in costante preoccupazione.

Altro dato interessante: spesso chi soffre di agorafobia soffre anche di Attacchi di Panico. Agorafobia è un termine composto: deriva dal greco agorà che significa piazza (nella Grecia classica l'agorà era il luogo degli incontri fra gli aristoi, i cittadini liberi) e phòbos che significa appunto paura. Quindi, presa alla lettera la definizione sembra essere molto precisa: l'agorafobia è la paura di essere o di divenire liberi.

Certamente la definizione dell'agorafobia come paura della libertà rimane molto generica e non priva di contraddizioni: ma libertà di cosa? Libertà da cosa? Se andiamo a considerare il fenomeno con più attenzione, la condizione di angoscia e di panico agorafobico si realizza non solo in senso generico, cioè avvicinandosi a spazi e luoghi aperti, ma anche in senso specifico, allontanandosi quindi da quei luoghi o quelle persone che integrano l'identità del soggetto. Infatti si può vivere una sensazione agorafobica anche da soli a casa, nel momento in cui si percepisce la propria radicale solitudine e l'assenza dei consueti rumori di riferimento. Questo tipo di esperienza indica che l'oggetto dell'angoscia non è la libertà intesa in senso generico. L'oggetto dell'angoscia agorafobica è la libertà intesa come isolamento dal proprio contesto umano di riferimento.

Spesso l'agorafobia si presenta in soggetti che si sentono legati da doveri o sensi di colpa a situazioni o relazioni verso i quali hanno un atteggiamento ambivalente: da una parte tentano di fuggire, dall'altro hanno il timore delle conseguenze e della disapprovazione.

Per questo hanno paura di essere se stessi, di lasciarsi andare e di poter fare delle cose che "non sono da loro", che sovvertono l'ordine precostituito, mettendo a rischio sicurezza e stabilità. File e code richiamano per loro l'ordine, le regole e la legge, perciò innescano il timore-desiderio di trasgredire.

Questo avviene perché il soggetto è strutturato su un sistema morale che gli fa avvertire intima contraddizione (conflitto intrapsichico) fra la sua appartenenza ad un determinato sistema sociale/familiare (sistema di affetti e di valori) e una libertà da egli stesso pensata in termini opposti a quel sistema.

Inviare a info@ilvicino.it le vostre domande la dott.ssa Paola Simoncini vi risponderà.

Dott.ssa Paola Simoncini - Psicologa, Psicoterapeuta
Riceve presso il suo studio di Orvieto su appuntamento
Tel. 339 6424329 Il primo colloquio è gratuito



Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Allerona Scalo 05010 (TR)

- **Dermatologia | Veneorologia**
dott. Pierluigi Bruni
- **Ecografie**
dott. Massimo Mancuso
- **Endocrinologia**
visita specialistica
- **Fisioterapista**
dott.ssa Emanuela Pietrini
- **Medicina di base**
dott.ssa Paola Alesse
- **Medicina estetica**
dott.ssa Micaela Giovannetti
- **Nutrizionista**
dott.ssa Azzurra Fini
- **Ortopedia**
dott. Federico Sacchetti
- **Oculistica**
dott.ssa Francesca Riccitelli
- **Psicologa**
dott.ssa Tiziana Zitoli

*La Dottoressa Tiziana Zitoli
psicoterapeuta*

iscritta all'ordine degli psicologi del Lazio n° 6506

Offre nei mesi di novembre e dicembre presso il poliambulatorio di allerona **CONSULENZE GRATUITE** su tematiche quali:

Ansia, attacchi di panico, depressione. Disagi nelle relazioni interpersonali: famigliari, di coppia, amicali ecc. Difficoltà scolastiche e disturbi dell'apprendimento, disturbi alimentari.

Per appuntamenti
tel. 0763 628996 o 333 5301080

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996

CONSIGLI PER IL MENÙ DELLE FESTE DI NATALE A PROVA DI BILANCIA

Le feste di Natale sono ogni anno un'occasione di convivialità importante, di cene e pranzi con parenti ed amici ai quali non possiamo e non dobbiamo rinunciare. Anche se stiamo seguendo un percorso dimagrante, è doveroso che ci si lasci andare alla magica atmosfera natalizia e alla spensieratezza del cibo, senza stare troppo a pensare alla dieta. L'importante è sicuramente non strafare per non ritrovarsi dopo le feste (forse le più mangerecce dell'anno e quindi le più rischiose) con chili in più ed umore a terra. Una dura prova da superare per tutti, perchè Natale è sinonimo di abbondanza di pietanze, soprattutto di cibi grassi, dolciumi vari, alcool e piatti tradizionali che ci rimandano ai ricordi dell'infanzia e che ci coccolano prima la mente che la pancia.

Eccomi qui allora a darvi qualche pratico suggerimento per la composizione di un menù natalizio, nel tentativo di contenere, dove possibile, il danno senza privarci dell'atmosfera di festa, della rilassatezza e del piacere di condividere con gli altri le bontà della tavola. E' vero che la dieta la possiamo accantonare per qualche giorno, ma con piccoli accorgimenti, possiamo creare un menù gustoso, senza necessariamente sovraccaricarlo di calorie inutili ed esagerare con eccessi. Ogni menù da vera festa, prevede un aperitivo alcolico, che ci farebbe iniziare già con un pò di calorie vuote, considerando inoltre che durante il pasto, berremmo sicuramente un bicchiere o più di buon vino, cerchiamo quindi di scegliere cocktail analcolici, magari alla frutta, da accompagnare con qualche oliva o una manciata di arachidi o altra frutta secca (meglio se non salata) così che i grassi attenueranno un pò gli zuccheri della frutta.

Componiamo ora un menù:

ANTIPASTO: è questo il momento per iniziare bene. Poiché a seguire avremo primi e secondi piatti composti in genere da cibi particolarmente

grassi come carne o condimenti di formaggi, evitiamo di mettere nell'antipasto salumi, insaccati e formaggi vari; potremmo servirli come centrotavola insieme al secondo. Preferiamo invece un antipasto che preveda verdure crude, ad esempio un'insalata di finocchi o un pinzimonio da accompagnare con una crema di ceci speziata. Oppure potremmo servire delle vellutate di zucca, di carote o di cipolle, o sformatini di verdure, dei funghi ripieni al forno, verdure sottolio o sottaceto...L'utilizzo di spezie come zenzero, cumino, curry, preparerà bene la digestione, mentre il consumo della fibra delle verdure, rallenterà l'assorbimento degli zuccheri del primo o dei primi piatti.

PRIMO PIATTO: lasciamo spazio alla fantasia e alla creatività in cucina, scegliendo condimenti gustosi a base di verdure, preferibili a condimenti a base di pane, burro, besciamelle, così da preservarci per le portate successive. Via libera quindi a risotti o paste come ad esempio risotto al radicchio e noci, alla zucca, ai carciofi e menta, oppure una pasta con broccoli, alici e pinoli, funghi e speck.

SECONDO PIATTO:

a questo punto si possono aprire le danze con ricette di carne o di pesce. Potremmo preparare dei bocconcini o fettine di pollo o tacchino speziati allo zenzero o curry, oppure ad esempio per un sapore agrodolce, ottima è la combinazione del maiale, dell'agnello o della cacciagione con mele, uvetta, o si può pensare al tipico arrosto...Se invece sceglieremo pesce, si può optare per una classica spigola o orata al cartoccio, oppure gamberi, gamberetti marinati in succo di arancia. Ottime poi le ricette con tranci di salmone o tonno alla piastra. Non dimentichiamoci ovviamente di accompagnando il

tutto con dei buoni contorni di verdura di stagione come insalate miste o verdure stufate o trifolate. Il non aver caricato il menù di grassi fin dall'inizio, ci permette di non appesantirci, di risparmiare calorie in eccesso e di goderci tutte le pietanze fino al tanto atteso DOLCE.

DOLCE: la mia parte la devo fare e vi dico di preferire ovviamente frutta fresca come dessert, magari anche come budini o spiedini di frutta al cioccolato fondente o macedonie. Ma è Natale e che Natale è senza dolci? Quindi mangiamo i dolci che ci piacciono, soprattutto se artigianali. Vale però una regola sacra: assaggiate un pò di tutto in piccole porzioni ed evitate se possibile di tempestare i vostri panettoni o pandori con creme dalle 1000 e 1 notte di calorie! Siate moderati ma soprattutto furbi: non sapete che il pandoro o panettone a colazione riscaldato è



più buono? Sarà più contento anche lui di arrivare nello stomaco libero la mattina piuttosto che restare in quel traffico della cena della vigilia o del pranzo di Natale!

Ci siamo voluti prendere una pausa dalla dieta per le feste? Va bene ma vi ricordo che le feste comandate sono 24, 25, 26, 31, 1 e 6. Inoltre si consiglia di provare a smaltire almeno i canditi del panettone con qualche attività fisica che più vi aggrada. E vedrete che il Natale sarà un ricordo piacevole su tutti i fronti.

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:
Centro Estetico Eden
Via Cupa 58, Castel Giorgio
Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano
Ambulatorio Medico
L.go Buonarroti 5, Allerona Scalo
Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)
Ambulatorio Medico
Via Salvatore Quasimodo 13, Fabro Scalo
Ambulatorio Medico
Via della Costituente, Orvieto
Poliambulatorio
Via degli Aceri 58, Ciconia

Si effettuano:

- Test intolleranze alimentari
- Test per stress ossidativo
- Test dna

Percorso nutrizionale

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare

AMICI del CUORE DI ORVIETO

Dal 1992 ci impegniamo per un cuore più sano e protetto nell'orvietano.

Perché essere amico del cuore ad Orvieto?

Non potevamo certo sconfiggere la cardiopatia ischemica, né potevamo pensare di impedire gli infarti del miocardio e la morte improvvisa. Che cosa abbiamo fatto?

Ne abbiamo parlato così tante volte che potrebbe sembrare di cattivo gusto ripeterci. Ma la generosità orvietana merita un riconoscimento ogni volta che capita l'occasione. E allora bisogna dire che abbiamo regalato telemetrie, holter, defibrillatori manuali, polisinnografia, letto per tiltin test alla nostra Cardiologia ospedaliera. In realtà la lista potrebbe allungarsi ma non è il caso di fare eccessivi sforzi di memoria. Di certo regalammo un defibrillatore semiautomatico per ogni Reparto del nostro Ospedale cittadino e per i centri salute. In quella epoca iniziammo ad occuparci della lotta all'arresto cardiaco nel territorio ma non trascurammo di certo la lotta all'arresto cardiaco intraospedaliero.

Poi gli Amici del Cuore di Orvieto si dedicarono con grande passione ad Orvieto cittacardioprotetta, un progetto veramente straordinario ed innovativo che fece assolutamente colpo in Italia. Depositammo il nome "cittacardioprotetta" ma piacque così tanto che tutti lo usarono anche quando non era proprio il caso. Bene! Siamo soddisfatti di aver creato un progetto fantastico per il quale ci cercano ancora da tutta l'Italia. Peccato che proprio chi doveva aiutarci a trasformare questa intuizione in una cosa importante per Orvieto non ha capito l'importanza della cosa e non ha offerto nessuno dei canali fondamentali per diffonderlo e consolidare la paternità esclusiva di Orvieto e degli orvietani. Quindi vogliamo continuare ad



essere Amici del Cuore di Orvieto perché abbiamo contribuito a far crescere il nostro Ospedale e perché abbiamo inventato una Orvieto cittacardioprotetta che è un progetto meraviglioso che poteva rendere la nostra bella città incontrastata leader in Italia nella lotta all'arresto cardiaco nel territorio. In realtà saremmo ancora in tempo. Ci viene probabilmente e straordinariamente in aiuto la candidatura di Orvieto a Città Europea dello Sport. Che offrono gli Amici del Cuore di Orvieto? Una straordinaria diffusione di defibrillatori anche nelle strutture sportive e di laici rianimatori di primo soccorso (lo sono anche i componenti della Protezione Civile ed i Vigili Urbani) e un video che può essere tanto utile alla causa da sembrare fatto ora. Ma offrono anche un team di basket femminile di serie A1, la Azzurra Ceperini Orvieto, costituita da anni da tutte atlete obbligatoriamente laiche rianimatrici di primo soccorso. Per noi era la strada da seguire per rendere sempre più sicuri gli ambienti dello sport. Ma Federazioni ed Istituzioni non hanno assolutamente dimostrato di aver intuito cosa di straordinariamente grande c'è

dietro ad un progetto del genere. Quale squadra è un gruppo così legato da affidare la propria vita al suo compagno? Un modo incredibile per superare i protagonismi, le piccole invidie, le piccole frustrazioni che minano ogni gruppo. Un ricordo. Alcuni anni fa Azzurra era in seria difficoltà. Gruppo slegato per tanti problemi interni. Corso blsd e di incanto il gruppo si compatta. Avevano capito le cose veramente importanti della vita. Molte vittorie e non solo sul campo di gioco. Una cosa questa da provare in ogni ambiente, anche di lavoro, per uscire più forti e coesi. E quale modo c'è per rendere più sicuri gli impianti sportivi dall'arresto cardiaco di abitarli con defibrillatore (a questo ha pensato la legge Balduzzi) e atleti laici rianimatori di primo soccorso usciti da idonei corsi blsd. Ecco i corsi blsd, cioè i corsi di primo soccorso fino all'uso del defibrillatore sono ora un problema. Sono organizzati secondo dettami istituzionali ed è diventato difficile organizzarli e parteciparvi in tempi adeguati e sono diventati costosi. Una cosa che assolutamente non condividiamo. In un mondo della lotta

all'arresto cardiaco fatto prevalentemente di generosità, donazioni, ecc. i corsi blsd costosi sono proprio un controsenso. Ma sulla lotta alla cardiopatia ischemica, e all'infarto del miocardio e all'arresto cardiaco, le due manifestazioni più eclatanti, gli Amici del Cuore di Orvieto giocano la partita anche su un altro tavolo da gioco, quella della prevenzione. E quindi via a sensibilizzare la cittadinanza con pubblicazioni, articoli, conferenze sui principali fattori di rischio della malattia arteriosclerotica, come diabete mellito, ipertensione arteriosa, colesterolemia elevata, fumo, omocisteina elevata, sedentarietà e stress ma via anche a convenzioni con centri per la diagnostica cardiologica. Crediamo che per quanto abbiamo detto sia assolutamente importante diventare Amico del Cuore di Orvieto o di rinnovare la adesione. Ci sono sicuramente dei vantaggi ma non è poca cosa l'appartenenza ad una associazione così importante in Orvieto e dintorni.



Taryn: sul suo petto, a destra, il logo Team cardioprotetto - Prevenzione e blsd

ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE" COSTA SOLO € 13,00

PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"**
in piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto - Tel. 0763 344020
- **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA**
in Corso Cavour, 304 Orvieto - Tel. 0763 340568
- **BAR BLANDINI ETTORE**
in piazza XX settembre, 20 Viceno - Tel. 0763 301592
- **CENTRO ABBADIA MEDICA**
Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto - Tel. 0763 301592

OPPURE:

- **Effettuare un versamento sul C/C postale n. 10162055**
intestato a: Associazione Amici del Cuore
- **Effettuare un versamento sul C/C bancario n. 01137014**
della Cassa di Risparmio di Orvieto
intestato a: Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075



ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ALLERGOLOGIA

- Visita allergologica
- Prick test
- Diagnosi e trattamento di allergie respiratorie (oculorinite ed asma bronchiale)
- Diagnosi e trattamento di allergie alimentari
- Sindrome orticaria
- Angioedema
- Dermatiti allergiche

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovraortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori
- Visita flebologica con eco-color doppler degli arti inferiori
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche
- Visita proctologica con anosopia per patologia emorroidaria
- Valutazione del grado della patologia emorroidaria
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche

SE NON PUOI OSSERVARLO...
...NON PUOI CURARLO!



ARTOSCAN
RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

GINOCCHIO, CAVIGLIA, PIEDE, MANO, POLSO, GOMITI

ARITMOLOGIA

- Visita specialistica

CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo

- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia anticoagulante

CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesologica e trattamento

CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA ANCA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

- Visita specialistica

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Ecografia epatobiliare e pancreatico
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- Ecografia anca neonatale

CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCELETRICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari anche ecoguidate

L'AMBULATORIO DI CARDIOLOGIA DI ABBADIA MEDICA PROMUOVE IL DEFIBRILLATORE NELLE SEGUENTI STRUTTURE:

- ABITAZIONI PRIVATE
- CONDOMINI
- ALBERGHI
- PALESTRE
- IMPIANTI SPORTIVI
- CASE DI RIPOSO
- STUDI MEDICI



DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

DIABETOLOGIA e ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

FISIATRIA

- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia
- Magnetoterapia
- Laserterapia
- Ultrasuoni
- Ionoforesi
- Tecar
- Frensi Lorenz
- Therapy
- Energia vibratoria
- Massoterapia
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Preparazione ad interventi di

- chirurgia protesica
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale metodo Mezieres
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit
- Rieducazione in acqua

GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

GASTROENTEROLOGIA E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

- Visita specialistica
- Gastrosopia
- Colonscopia
- PH impedenziometria esofagea 24 ore
- Manometria esofagea
- Manometria anorettale

GERIATRIA

- Visita specialistica
- Valutazione delle demenze e delle disabilità
- Valutazione delle cadute

MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione
- Biostimolazione
- Botulino
- Carbossiterapia
- Cavitazione
- Filler
- Linfodrenaggio
- Mesoterapia omoossicologia
- Radiofrequenza

NEFROLOGIA

- Visita specialistica

NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia

NEUROLOGIA

- Visita specialistica

OCULISTICA

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina
- Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta, per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

ORTOPEDIA

- Visita specialistica

OSTEOPATIA

- Valutazione e trattamenti di terapia manuale

OSTEOPOROSI

- Visite specialistiche

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

- Visita specialistica
- Pap test
- Colposcopia
- Visita senologica con ecografia mammaria
- Ecografia ginecologica: Ecocolordoppler - Isterosonoscopia
- Ecografia ostetrica: Ecografia morfologica - Ecografia 3D, 4D, 5D - Flussimetria
- Diagnosi prenatale: Amniocentesi - Screening biochimico anomalie

- cromosomiche fetali - Cardiocografia
- Sterilità: Ecomonitoraggio dell'ovulazione

OTORINOLARINGOIATRIA

- Visita specialistica
- Esame audiometrico ed impedenziometrico
- Consulenza per chirurgia del naso, per chirurgia faringolaringea, per chirurgia dell'orecchio e per chirurgia oncologica ORL
- Diagnosi e terapia vertigine, sordità e acufeni

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELVICO
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DELL'INZIANZA
- PILATES
- PILATES IN GRABBERIA



PNEUMOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test di broncodilatazione
- Test del cammino (6 MWT)
- Diagnosi e terapia della interstiziopatia polmonare

PODOLOGIA

- Trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, di lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi e ulcerazioni trofiche
- Rieducazione ungueale
- Prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico

- Ortesi digitali in silicone per dita a martello e alluce valgo
- Valutazione dei carichi plantari ed eventuale indicazione per plantari

POSTUROLOGIA

- Valutazione specialistica

PSICHIATRIA

- Visita specialistica
- Disturbi della sessualità
- Psicoterapia individuale e di coppia

PSICOLOGIA

- Consulenza specialistica

SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Obesità e sorveglianza nutrizionale nelle varie età della vita: infanzia, adolescenza, età matura, senescenza
- Diete alimentari specifiche per individui affetti da particolari patologie per esempio diabete, ipertensione arteriosa e sindrome metabolica
- Consulenze nutrizionali per vegani e vegetariani
- Consigli dietetici pre e post chirurgia bariatrica
- Consigli nutrizionali pediatrici, in gravidanza e post-parto
- Valutazione del rischio e della sicurezza degli alimenti
- Preparazioni galeniche

SERVIZI SANITARI A DOMICILIO

- Consulenze cliniche e strumentali
- Prestazioni massofisioterapiche
- Servizi infermieristici.



UROLOGIA

- Visita specialistica. Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- Uroflussimetria

Aggiornamento Dicembre 2015



L'artroscan è una risonanza magnetica che permette di esplorare alcune articolazioni (ginocchio, caviglia, piede, mano, polso, gomiti) in tutti i piani dello spazio e di definire con precisione le relative strutture muscolo-tendinee ed ossee. L'uso dello strumento senza attese e a costi limitati permette di precisare i quadri patologici propri delle strutture muscolo tendinee ed ossee esplorate. Strutture esaminate con la Risonanza Magnetica Articolare o Settoriale :

- **Ginocchio**
Studio ottimale per la valutazione dei legamenti, della capsula articolare e dei menischi
- **Polso/mano**
Per studiare fratture da stress, algodistrofia, osteonecrosi dello scafoide, patologie da instabilità del polso, artrite reumatoide e sue complicanze, patologia compressiva del nervo mediano ed ulnare, malattia di Dupuytren
- **Gomito**
Per studiare artrosi omeo-ulnare, omeo-radiale, radio-ulnare prossimale
- **Caviglia/piede**
Per studiare le sindromi del tunnel tarsale, le sindromi da impingement, le lesioni tendinee, la sindrome del seno del tarso, la patologia sinoviale, la patologia ossea, la algodistrofia, la frattura da stress, le contusioni ossee e le lesioni osteocondrali

L'artroscan permette di eseguire esami di queste articolazioni anche a pazienti claustrofobici che non riescono ad effettuare la classica Risonanza Magnetica. Il paziente disposto sull'apposita poltrona introduce l'arto all'interno del magnete dove, senza alcun contatto con la struttura che lo circonda, esegue l'esame. Dopo l'esame il paziente può riprendere immediatamente ogni attività.

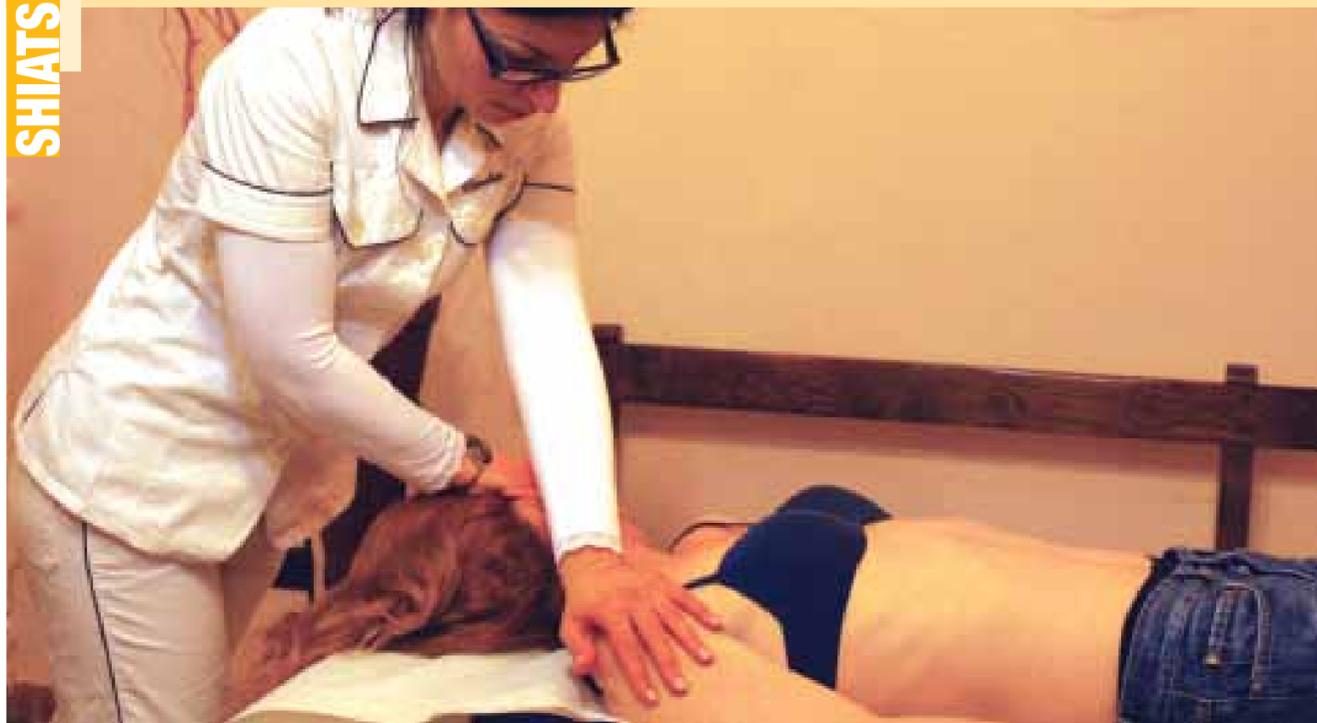
ABBADIA MEDICA

MOC DEXA




VISITA IL SITO www.abbadiamedica.it

Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)
Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433
Cell 328 5885966 - E-mail: abbadiamedica@alice.it



SHIATSU E MAL DI SCHIENA

Uno dei motivi per cui di solito ci si avvicina allo shiatsu è perché si soffre di mal di schiena. Anche se è riduttivo pensare allo shiatsu semplicemente come un rimedio "pronto" per la lombalgia, è certamente molto efficace. Più efficace di altre tecniche.

Con il termine lombalgia si definisce una patologia dolorosa del rachide medio-inferiore che i non addetti ai lavori chiamano comunemente "mal di schiena". Secondo statistiche medie recenti tale patologia ha raggiunto dimensioni che possono considerarsi epidemiche.

La percentuale delle persone che soffrono di mal di schiena nel mondo occidentale è impressionante: secondo l'organizzazione mondiale della sanità si tratta di circa l'ottanta per cento degli adulti. Quasi quindici milioni di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave e quasi sempre lo affrontano attraverso l'assunzione di antidolorifici o con un intervento chirurgico invece che con una attività di prevenzione o con metodi naturali. Statisticamente, il mal di schiena è la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente. Tra le cause di tale disturbo ricordiamo la debolezza dei muscoli addominali, la postura scorretta adottata dalla maggior parte delle persone, la



vita sedentaria, gli sforzi sul lavoro, la pratica dello sport effettuata in maniera sbagliata.

LE PROVE SCIENTIFICHE

Uno studio condotto presso una clinica ortopedica di Taiwan e pubblicata sulla versione online del British Medical Journal, si è occupato dell'efficacia del trattamento shiatsu nel miglioramento del mal di schiena in termini di disabilità e dolore percepito. Nel trial sono stati coinvolti circa 130 soggetti tra i 18 e gli 81 anni ai quali, in assenza di patologie organiche, disturbi psichiatrici, tumore o dolore acuto severo, è stata diagnosticata lombalgia cronica. Tutti i partecipanti allo studio hanno compilato un questionario, in base al quale

è stato attribuito un punteggio per stabilire il grado di disabilità, definito minimo se l'indice era compreso tra 0 e 12 e significativo per valori tra 13 e 24. Dopodiché i pazienti sono stati sottoposti ai trattamenti che comprendevano sei sedute, nell'arco di un mese.

Risultato a fine ciclo "Meno dolore con il trattamento shiatsu". È stata registrata una netta diminuzione del dolore a schiena e gambe e dell'interferenza del dolore con le normali attività quotidiane, inoltre è migliorata la qualità della vita in coloro che si sono sottoposti a digitopressione. Dopo il follow-up a sei mesi i risultati sono stati pressoché gli stessi, a prova che gli effetti benefici del trattamento non sono solo a breve termine, ma si prolungano nel tempo. Nonostante gli autori stessi ammettano l'esistenza di alcuni limiti allo studio (tra cui la possibile influenza psicologica, la mancanza di circa il 15% dei pazienti al follow-up dopo 6 mesi e il fatto che l'efficacia del trattamento dipenda dal terapeuta) i risultati mostrano comunque una certa superiorità di efficacia dello shiatsu nel combattere la lombalgia. Ricordiamo che lo shiatsu è un trattamento manuale di digitopressione con, nell'immediato, un senso di benessere genera-

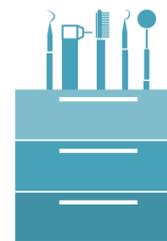
le; la pressione facilita il rilassamento e stimola il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello in grado di esercitare un'azione analgesica, capace di alzare la soglia del dolore. Personalizzato per intensità e durata al singolo individuo è quindi adatto a persone di ogni età.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer
Metodo Palombini
Sistema Namikoshi
Mèzièrista
Insegnante A.I.M.I. Associazione
Massaggio Infantile

Si riceve per appuntamento
presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)



CLINICA
associata
ARCONE

.....
Eccellenza dentale
ad Orvieto

La Clinica Arcone oggi è ancora
più competitiva.

Il nostro team, già accellente,
si arricchisce di ottimi professionisti
per garantire la qualità delle prestazioni
ormai consolidate nel tempo.

Se la crisi morde
la clinica arcone
morde di più!...

"con un INVERNO
di convenienza"

IGIENE DENTALE € 40,00

SBIANCAMENTO CON LASER A DIODI € 180,00

IGIENE + SBIANCAMENTO € 200,00

IMPIANTO € 1.299,00

in titanio endosseo completo di corona in ceramica

Novità

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30 · ORARIO CONTINUATO

TERAPIE EFFETTUATE

- Implantologia
- Implantologia all on four
- Chirurgia computer-guidata
- Chirurgia mucogengivale
- Chirurgia rigenerativa ossea
- Chirurgia estrattiva
- Protesi fissa
- Protesi mobile
- Conservativa
- Faccette estetiche
- Endodonzia
- Ortodonzia
- Paradontologia
- Laser a diodi
- Ablazione tartaro
- Interventi di chirurgia in sedazione cosciente
- Ortopanoramica

Prima visita e check-up completo senza impegno · Finanziamenti a tasso 0



Strada dell'Arcone, 13
05018 Orvieto (TR)

Tel. 0763/302429 - 392/2926508 - studioarcone@gmail.com

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofaciale
Già Direttore del reparto di Odontoiatria e Implantologia Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma



Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia e Protesi



Dr. Alex Adramante
Conservativa -
Endodonzia - Protesi
- Pedodonzia -
Odontoiatria
Legale e Forense



Dr. William Adramante
Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Edoardo Rossi
Odontoiatra
- Conservativa -
Endodonzia - Protesi



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortodonzia Estetica
- Ortognatodonzia -
invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igienista Dentale -
Sigillature - Estetica
del sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



Buone feste

da

CORSI MOBILI

specialisti nella progettazione di interni



Dorsal
Eccellenza di Materassi

Vieni a scoprire

dorelan
Materassi Sanitari e Integrati

*le nuove promozioni
sui materassi Dorsal e Dorelan*

PLUMAGE
Materassi Danesi

Promozione piumini danesi

Ciconia - Via dei Tigli, 33 - Tel. 0763 451038

Castiglione in Teverina - Via Italia, 20 - Tel. 0761 948334

www.corsimobili.it

GALA

PLURIMARCHE



Ford Fiesta 5ª serie + 1.6 TDCi 90 CV 5p. DPF
Immatricolazione: 05/2009
Km percorsi: 88000
66 kW (90 CV) - Diesel
PrezzoV. € **6.900,00**



Fiat 500 (2007--->) 1.2 Lounge
Immatricolazione: 05/2014
Km percorsi: 35000
51 kW (69 CV) - Benzina
PrezzoV. € **9.800,00**



Opel Corsa 5ª serie 1.2 5 porte n-Joy
Immatricolazione: 03/2015
Km percorsi: 22.351
52 kW (71 CV) - Benzina
PrezzoV. € **9.900,00**



Opel Corsa 5ª serie 1.2 5 porte n-Joy
Immatricolazione: 03/2015
Km percorsi: 25.000
52 kW (71 CV) - Benzina
PrezzoV. € **9.900,00**



Opel Corsa 5ª serie 1.2 5 porte n-Joy
Immatricolazione: 03/2015
Km percorsi: 22.996
52 kW (71 CV) - Benzina
PrezzoV. € **9.900,00**



Fiat New Panda 3ª serie 1.3 MJT S&S Lounge
Immatricolazione: 05/2014
Km percorsi: 27.592
55 kW (75 CV) - Diesel
PrezzoV. € **10.500,00**



Opel Adam 1.4 87 CV aut. Jam
Km percorsi: 1
64 kW (87 CV)
Benzina
PrezzoV. € **12.200,00**



Opel Meriva 2ª s. 1.3 CDTI 95CV ecoFLEX Elective
Immatricolazione: 07/2014
Km percorsi: 250.000
70 kW (95 CV) - Diesel
PrezzoV. € **13.500,00**



Opel Meriva 2ª s. 1.3 CDTI 95CV ecoFLEX Elective
Immatricolazione: 03/2015
Km percorsi: 17.166
70 kW (95 CV) - Diesel
PrezzoV. € **14.500,00**



Opel Corsa 1.2 70Cv 5 Porte n-Joy
NUOVO
52 kW (71 CV)
Benzina
PrezzoV. € **10.800,00**



Fiat 500L 1.3 Multijet 85 CV Pop Star
Immatricolazione: 01/2015
Km percorsi: 23.588
62 kW (84 CV) - Diesel
PrezzoV. € **15.200,00**



Renault Captur 1.5 dCi 8V 90 CV Start&Stop Wave
Immatricolazione: 03/2014
Km percorsi: 44.600
66 kW (90 CV) - Diesel
PrezzoV. € **15.500,00**

VIA DELL'ARCONE 7 – 0763.305526 – www.galaorvieto.it

ARRIVA
il grande
FREDDO
SIETE PRONTI?
NOI SI.



AMPIA GAMMA DI TERMOCAMINI STUFE E CALDAIE A LEGNA E PELLETTI

49€
AL MESE

detrazione fiscale 50%

Garanzia Plus
5

VERSATILITÀ · COMODITÀ · FUNZIONALITÀ



Draghetto è un sistema nato per trasformare un qualsiasi termocamino a legna con camera di combustione in mattoni refrattari in un termocamino policombustibile, pertanto nuova vita al tuo termocamino a legna.
Non sarai più schiavo della legna, potrai infatti scegliere usare legna o pellet a seconda del prezzo e delle esigenze personali.



PELLET + LEGNA = DRAGHETTO

Trovi il nocciolino anche da NOI!
[0763 316046]

LA TERMOIDRAULICA
express di Ragno Mauro

ORVIETO · Zona Ind.le BARDANO Via dei Tessitori 10a

altaroocca wine resort

altaroocca restaurant

altaroocca spa

meeting

eventi

matrimoni

relax&spa

ristorante







Altaroocca Wine Resort | Rocca Ripescena 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroocawineresort.com

BUONGIORNO BELLEZZA



 **AQUILANTI**[®]

pavimenti | rivestimenti | arredobagno | wellness

VIA MONTE CIMINO, 12 - ORVIETO SCALO