

Periodico Gratuito

Buone feste da

IL VICINO

COMPENSORIO

Umbria Jazz Winter #24

SPORT

Grand Prix Fidal Umbria

FENOMENO

I due volti di Fidel

ITINERARY

Torino...gratuita

RUBRICHE

Antico Callaro

Chicco Ricco

Gastronomia

Cerimonie

Apprendere insieme

Fisco

Casa Vera

Beauty&Co.

Esperio in casa

INFO SALUTE

Farmacia Erboristeria

Chinesiologia

La psicologa risponde

Osteopatia

Nutrizione

Amici del Cuore

Abbadia Medica

Prevenzione dentale

Shiatsu e benessere

Universo e benessere



newarc ARCANGETTI

ORVIETO - Via Sette Martiri, 70/72 - 0763 301890
Timberland Store - Corso Cavour, 15/17 - 0763 340614
c.c. Porta d'Orvieto - Via A. Costanzi, 59/A - 360 421577

newarc@libero.it · www.newarcmoda.it



Merry Christmas

HAPPY NEW YEAR



IL VICINO CERCA "ARTISTI" - ANCHE TU IN COPERTINA - manda la tua opera a: info@ilvicino.it

Dicembre 2016 - n. 125 - Anno XII - Registrazione al Tribunale di Orvieto n° 4 del 29.07.05 - Edito da Easymedia srl

IL MERCATINO DI NATALE

DAL 4 AL 18 DICEMBRE
Ti aspettiamo tutti i giorni con tante idee e sorprese per i tuoi regali!

LABORATORI DI NATALE

DALLE 17:00 ALLE 19:00

La maestra Alessia Biondi aspetta tutti i bimbi nel villaggio di Babbo Natale.

- IL 4 DICEMBRE - CALENDARIO DELL'AVVENTO**
Impariamo a realizzare un goloso calendario.
- IL 10 DICEMBRE - PALLE DI NATALE**
Creiamo insieme addobbi personalizzati.
- IL 18 DICEMBRE - ALBERO DI NATALE**
Come realizzare un alberello tutto per te.
- IL 23 DICEMBRE - PUPAZZO DI NEVE OLAF**
Costruiamo un pupazzo ispirato al personaggio di Frozen.

8 DOMENICA OTTOBRE

dalle 17:00

BIG TIME RUSH

Vi aspettiamo per un divertente show tributo a Big Time Rush, telefilm comico ambientato a Los Angeles che racconta la vita dell'omonima boy band!

11 DOMENICA DICEMBRE

dalle 17:00

ANGRY BIRDS

Bambini, vi aspettiamo per catturare i dispettosi uccellini! Un pomeriggio di gioco e divertimento con i personaggi del videogame.

INCONTRO CON BABBO NATALE

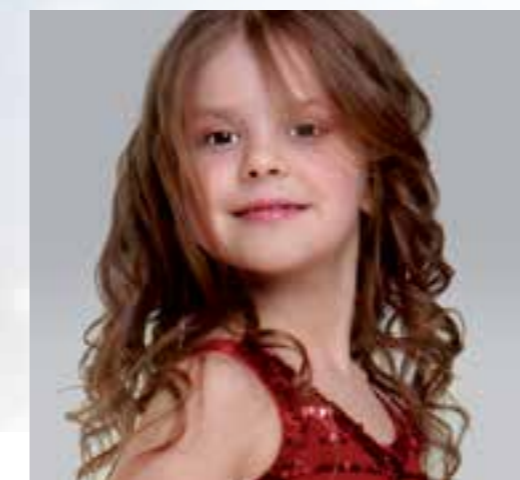
IL 17 DICEMBRE - dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 19
LE FAVOLE DEL POLO NORD

IL 18 DICEMBRE - dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 19
SCRIVI E CONSEGNA LA TUA LETTERINA DI BABBO NATALE

IL 23 DICEMBRE - dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 19
FOTO E GIOCHI CON BABBO NATALE

IL 24 DICEMBRE - dalle 11 alle 16
VIENI A GIOCARE CON BABBO NATALE

Momenti Magici...



SCARPAMONDO®

Centro Commerciale
Porta d'Orvieto

PORTA D'ORVIETO

Via A. Costanzi, 59 Orvieto (TR)

scarpamondo.it



Buone Feste



NOVITÀ

Linea Kids **PLEASE** da 4 a 14 anni



Via Amelia, 31/33 BASCHI (TR) · Tel/Fax 0744 957196 · daniloelisa@tiscali.it

SOMMARIO

Il Comprensorio

5



Sport

15



INFOSALUTE

24

Fenomeno

35



Itinerary

37



Mondo

40



IL VICINO
Direttore responsabile
Sergio Cesarini
Editore
Easymedia srl
Redazione
Lorenzo Grasso, Claudio Dini,
Silvia Angeli, Giorgio Mecarelli,
Cristina Dini, Leandro Tortolini,
Letizia Baciarello.
Progetto grafico e impaginazione
Silvia Angeli
Concessionaria pubblicità
Easymedia srl-Tel. e Fax 0763.393024
Stampa Graffietti Montefiascone (VT)
Registrazione al Tribunale di Orvieto
n°4 del 29.07.05
www.ilvicino.it - info@ilvicino.it

Per la pubblicità de **IL VICINO**
EASY MEDIA
Tel. e Fax 0763.393024

COMPENSIORIO

di Lorenzo Grasso

Umbria Jazz Winter Via alla 24esima edizione

Il 28 Dicembre, Orvieto riapre le porte ad una delle più attese rassegne del Jazz mondiale: Umbria Jazz Winter.

Un evento tra i più importanti nel panorama degli eventi dell'Umbria, non solo per gli appassionati del jazz, ma anche dell'enogastronomia, dell'arte e della cultura che dal 28 dicembre al 1 gennaio animerà la splendida Orvieto, le sue piazze le sue vie e le location più suggestive.

Tantissimi i concerti in programma, tutti dislocati in alcune delle più belle location del centro storico, dal Teatro Mancinelli, il Palazzo del Popolo ed il Palazzo dei Sette, tutto accompagnato da tantissime jam session che si svolgeranno in diversi punti della città, locali e ristoranti, dalla tarda mattinata fino a tarda sera.

Inoltre, la città sarà festosamente invasa dalla musica di una delle più popolari marching band, i Funk Off, grandi interpreti dello street band style, con grande senso dello spettacolo e una originale evoluzione artistica che rivitalizza un genere vecchio di un secolo. Inoltre, quest'anno Umbria Jazz diventa anche una occasione per aiutare Norcia, città duramente colpita dal recente sisma di ottobre.



Durante tutti i Jazz Lunch e Jazz Dinner presso il Palazzo del Capitano del Popolo Sala Expo e tutti i ristoranti che aderiscono alla manifestazione, troverete le prelibatezze di Norcia, dal prosciutto IGP ai formaggi degli allevatori delle zone del sisma alle lenticchie di Castelluccio e tante altre eccellenze gastronomiche di quei territori.

Una occasione unica quindi, non solo per trascorrere gli ultimi giorni dell'anno in una location tra le più belle d'Italia, ma per aiutare chi, mai come adesso, ha bisogno di un sostegno concreto, il tutto in una splendida cornice, luminosa e musicale, fatta di storia, bellezza, mercatini, degustazioni, e tanto tanto divertimento.

Per info www.umbriajazz.com



L'AUTOCARROZZERIA A CASA TUA
CHIAMACI 337.927425
VISIONE DEL DANNO, RITIRO E CONSEGNA A DOMICILIO
SENZA COSTI AGGIUNTIVI

I NOSTRI SERVIZI

- Automobili sostitutive a disposizione del cliente
- Banchi di riscontro e banchi dima universale
- Ripristino proiettori usurati
- Riparazione e sostituzione dei cristalli e parabrezza anche a domicilio
- Sostituzione di pneumatici
- Recupero autoveicoli
- Specializzati in verniciatura a forno con prodotti ecologici
- Finanziamenti personalizzati



SOCCORSO STRADALE 24H

Loc. Le Prese
Strada Prov.le per Orvieto, 8
CASTEL VISCARDO
Tel. 0763.626245
Fax 0763.620332
337.927425
338.2601423
www.autocarrozzeria88.com

BODY TEAM



FISIOTERAPIA RIABILITAZIONE

Pompa Diamagnetica
Tear Terapia
Ultrasuoni-Onde d'urto

Via degli Eucalipti, 19 Ciconia, Orvieto
Tel. 0763/301318
Email: bodyteamorvieto@gmail.com

prenota i nostri CESTI DI NATALE



Prodotti tipici dell'Umbria (Orvieto)
CARNE PRIMA QUALITÀ · Capocolli · Prosciutti · Lombetti · Salumi · Salsicce · Piatti pronti



Salomone

ORVIETO · Ciconia · Via degli Ulivi, 7 · Tel. 0763/300372

Sisma 2016;

possibilità per cittadini alloggiati in alberghi di richiedere avvicinamento in strutture più prossime ai luoghi di residenza.

(La Protezione civile regionale comunica che nel sito istituzionale della Regione Umbria, nell'area dedicata al sisma 2016 (<http://www.regione.umbria.it/sisma-umbria-2016>) è disponibile l'elenco completo delle strutture ricettive che hanno manifestato la disponibilità ad accogliere le persone evacuate a seguito del sisma del 24 agosto 2016 e di quelli successivi.

L'elenco, che verrà aggiornato costantemente, è a disposizione dei Sindaci dei comuni colpiti dal sisma per collocare le persone che ne faranno richiesta a causa degli eventi sismici suddetti. Le persone evacuate, già alloggiate, che volessero spostarsi per ricongiungimenti

familiari o riavvicinamento alle proprie abitazioni presso altre strutture presenti nell'elenco potranno farlo a seguito di espressa richiesta al Sindaco del Comune di residenza o dimora alla data del sisma, formulata attraverso il modello scaricabile sempre dal sito istituzionale della Regione Umbria.

Le strutture saranno convenzionate dalla Regione Umbria solo a seguito di espresso assenso del Sindaco alla suddetta richiesta. Le strutture ricettive interessate all'accoglienza potranno manifestare la loro disponibilità sino al 3 Dicembre data oltre la quale non sarà più possibile essere inseriti in detto elenco.



Terni mille parti indolore.

Sono stati superati i 1.000 parti naturali indolori, in circa due anni, nell'ospedale di Terni che si sta sempre più caratterizzando per l'offerta del servizio del parto indolore tramite tecnica analgesica (peridurale) o partoanalgesia, superando ampiamente l'obiettivo nazionale fissato dal Ministero per garantire a tutte le donne, che ne fanno richiesta, il diritto a partorire naturalmente senza dolore. "L'obiettivo ministeriale assegnato per i punti nascita regionali - spiega il direttore sanitario Sandro Fratini - fissava al 28% la percentuale dei parti da eseguire in partoanalgesia. Tale obiettivo è stato ampiamente superato, Terni con il suo 44.5% di parti senza dolore si pone sicuramente ai vertici nazionali. Il servizio, garantito tutti i giorni h24, è stato

sabile della struttura di Anestesia e Rianimazione Lorenzina Bolli - che utilizza basse concentrazioni di anestetici locali e risponde a tre requisiti fondamentali: la sicurezza per la madre e per il nascituro, in quanto i farmaci e la tecnica in sé non sono pericolosi e non compromettono l'allattamento materno, l'efficacia, in quanto è in grado di rendere le contrazioni percepite non dolorose senza compromettere i movimenti, e la flessibilità, in quanto è modulabile in funzione delle differenti fasi del travaglio". Consigliata per ridurre lo stress



organizzato sfruttando l'entusiasmo di giovani anestesisti, prevalentemente donne, che hanno garantito, insieme ai colleghi ginecologi e ostetriche un servizio di qualità elevatissima. La partoanalgesia consiste in una anestesia epidurale che permette di garantire la fase espulsiva del parto in modo indolore ma con la massima collaborazione della donna, che rimane vigile e reattiva.

Una procedura apparentemente semplice ma al stesso tempo molto delicata che richiede competenze tecniche molto elevate. Non dimentichiamo che in questa fase ci sono due vite da tutelare, evitando qualsiasi tipo di complicazione". "L'analgesia perimidollare è una tecnica molto consolidata - precisa la respon-

provocato dal dolore del travaglio e del parto, "la partoanalgesia - aggiunge Giampaolo Passalacqua, direttore del dipartimento Materno infantile e della struttura di Ostetricia e ginecologia - è utile soprattutto per particolari patologie materne quali per esempio malattie cardiovascolari, epilessia, miopia, distacco di retina, senza impedire alla donna l'esperienza del parto naturale. L'introduzione della partoanalgesia, come previsto dalle normative, può ridurre notevolmente l'incidenza dei tagli cesarei. Mi preme sottolineare, infine, che nella nostra struttura durante il travaglio e il parto i futuri genitori possono scegliere il controllo del dolore sia con le tecniche naturali sia con la partoanalgesia".

IDRO+PLUS
di CORRADINI PATRIZIO

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



Loc. Pian del Vantaggio, n.40 Orvieto(TR)

Tel.3488156331/3294137024e-mail:patriziocorradini@libero.it

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



erreci
Professionisti del riposo
materassi - poltrone relax - divani letto

INFO@MATERASSIERRECI.IT WWW.MATERASSIERRECI.IT
ORVIETO - STRADA DELL'ARCONA, 13Q - TEL. 0763 314031



Caffè, alleato contro canero e diabete

Preso alla mattina a digiuno, sembrerebbe che il caffè vuoti lo stomaco dai residui di un'imperfetta digestione e lo predisponga ad una colazione più appetitosa; va precisato ad ogni modo che una tazzina di caffè, cioè 10 cl di caffè, e un cucchiaino di zucchero, apportano all'organismo solo 45 calorie in totale.

Prima di mettersi in viaggio il caffè non è consigliato, se non dopo aver mangiato. Infatti è uno stimolante e facilita l'attenzione, ma favorisce anche un'ipersecrezione gastrica fastidiosa, soprattutto a stomaco vuoto. Il caffè mescolato al latte bollente (il famoso cappuccino) ha la proprietà di bloccare l'appetito ed è comunemente pensato essere un sostitutivo del pranzo anche se impropriamente. Questo perché, con la temperatura, l'acido tannico del caffè si combina con la caseina del latte, dando luogo al tannato di caseina, composto difficile da digerire.

Agli acidi clorogenici presenti nel caffè sono attribuiti effetti sul metabolismo del glucosio, perché si è visto in vitro che sono inibitori di un'eccessiva produzione degli enzimi α -glucosidasi e glucosio-6-fosfatasi, che attivano la conversione di non-carboidrati e glicogeno in glucosio, suggerendo che possa modificare l'assorbimento del glucosio nell'intestino tenue. Il glucosio viene immesso nel sangue, portato ai muscoli e per la parte in eccesso accumulato in molecole di grasso.

Alcuni studi mostrano una riduzione del rischio di diabete di tipo 2. Sono noti derivati dell'acido clorogenico che sono antiossidanti e agenti ipoglicemici. Queste proprietà antiossidanti, preventive del diabete, sono associate in particolare al caffè verde che contiene una più alta concentrazione di questi acidi e, diversamente dal caffè tradizionale, che viene tostato, non perde tale valore nutrizionale.

Il consumo di caffè è stato inoltre associato a una riduzione del rischio di insorgenza del cancro del colon-retto, del carcinoma della bocca, del carcinoma epatocellulare e del cancro alla prostata.

Idroelettrico a Terni.

La Seconda Commissione regionale, presieduta da Eros Brega, ha espresso con 5 voti favorevoli della maggioranza (Brega, Casciari, Chiachieron, Smacchi-Pd, Rometti-SeR) e 2 astenuti (Ricci-Rp e Fiorini-Ln) il proprio parere sulla deliberazione della Giunta regionale concernente l'intervento a favore degli enti locali interessati dalle attività degli impianti di grandi derivazioni di acque pubbliche ad uno idroelettrico-forza motrice (legge regionale '3/2016). Approvazione schema di protocollo di intesa tra la Regione Umbria ed il Comune di Terni. Nel documento approvato si sottolinea che "i Comuni umbri potenzialmente interessati a beneficiare delle risorse finanziarie per l'anno 2016 sono tutti quelli cui afferiscono le attività degli impianti di grandi derivazioni di acque pubbliche ad uso idroelettrico-forza motrice". Viene quindi ricordato come "la citata deliberazione individua soltanto il Comune di Terni quale destinatario di tutte le risorse disponibili" senza considerare che "anche il Comune di Narni ha predisposto un proprio progetto suscettibile di essere finanziato" e che "anche altri Comuni hanno sollecitato questa Commissione circa il proprio coinvolgimento nell'erogazione dei benefici". Nel dispositivo del documento viene chiesto alla Giunta regionale, "in via principale, di prestabilire termini e modalità per l'assegnazione dei benefici

agli enti locali potenzialmente interessati, riavviando la procedura di assegnazione delle risorse. In subordine, in considerazione dell'approssimarsi della fine dell'anno finanziario, di prendere in considerazione, oltre al progetto del Comune di Terni, anche quello del Comune di Narni e di coinvolgere anche gli altri Comuni interessati dalle attività degli impianti di grandi derivazioni di acque pubbliche ad uso idroelettrico, dandone sollecita comunicazione alla Commissione". Si chiede infine di "ottenere una adeguata documentazione concernente gli Enti locali potenzialmente interessati dall'applicazione di questa legislazione". Prima di arrivare alla stesura del documento, il presidente Brega ha lamentato il fatto che la Giunta regionale, "nonostante le sollecitazioni da parte della Commissione, non ha ancora risposto per fare chiarezza su criteri e modalità di concessione dei contributi ai Comuni". Brega ha quindi fatto sapere che "tre giorni fa è arrivata anche la richiesta del Comune di Narni di poter beneficiare di queste risorse" e che "alla Commissione sono pervenute, in proposito, lettere dei Comuni di Ferentillo, Arrone, Alviano, Montefranco, Montecchio, Polino, Baschi e Guardafiume". L'auspicio di Brega è quello che la Giunta regionale "tenga conto delle istanze ricevute". Come si sa in ballo c'è un tesoretto di 2 milioni di euro.

Presentato il "Master Luce per esperto in comunicazione territoriale"

È stato presentato a Palazzo Bazzani, nella sala del consiglio provinciale di Terni, "Master Luce per Esperto di comunicazione territoriale" che ha preso il via a Terni, nella sede dell'Agenzia Inmetodo e che si concluderà nel prossimo aprile 2017.

Il percorso formativo, che ha il patrocinio di Regione Umbria, Provincia di Terni e Comune di Terni, è proposto da InMetodo S.r.l. di Terni, dall'Istituto di Ricerca sulla Formazione-Intervento di Roma e da Impresa Insieme S.r.l. di San Donato Milanese.

Al convegno che si è tenuto nella sede della Provincia di Terni, che patrocina l'iniziativa potrà fare da raccordo con i Comuni in base alla legge Delrio, hanno preso parte, oltre ai protagonisti del Master (Renato Di

assieme a molte associazioni di Comuni italiani. I partecipanti usufruiscono di una borsa di studio erogata dalla Regione Lazio nell'ambito del programma Torino Subito.

"Il Master usa una particolare metodologia, quella della Formazione Intervento e ciò induce i corsisti a realizzare un progetto di comunicazione territoriale prendendo a riferimento uno specifico territorio, circoscritto da un numero significativo di Comuni e caratterizzato da una riconosciuta identità", ha spiegato il professor Di Gregorio.

Il presidente della Provincia Lattanzi si è detto "molto interessato al progetto che oggi ci viene illustrato e mi auguro che questo possa contribuire a una maggiore promozione del nostro territorio. Sappiamo tutti - ha aggiunto il presidente - quanto sia importante il tema della comunicazione e in particolare per quelle realtà che pur avendo delle vere eccellenze sul proprio territorio, non riescono a veicolare in maniera efficace nel mondo".

E molto interessati si sono detti anche i sindaci o gli esponenti delle amministrazioni locali presenti al convegno, al punto di dare formale adesione



al progetto contenuto in Master Luce. Una formale adesione che è il primo passo verso un coinvolgimento diretto dei Comuni interessati che si sono detti disponibili a mettere a disposizione del progetto i propri uffici competenti per agevolare la didattica e il buon esito del Master. Il progetto non prevede alcun capitolo di spesa per le amministrazioni comunali che vorranno prenderne parte. Operativamente parlando, i Comuni interessati adesso si riuniranno nei propri ambiti territoriali e cercheranno di mettere a fuoco esigenze e fattori da inserire nel Master, per poi procedere con una nuova riunione con gli organizzatori del percorso formativo e con gli studenti. Che nel frattempo hanno già individuato alcune zone omogenee sul territorio provinciale di Terni dove focalizzare la propria attenzione e quindi la progettualità da sviluppare.

Gregorio, Salvatore Paruta ed Evasio Gialletti), il presidente della Provincia Giampiero Lattanzi e alcuni sindaci del territorio, chiamati a prendere atto del progetto che prevede un diretto coinvolgimento proprio delle amministrazioni locali. L'incontro, infatti, è stato utile proprio per riflettere sul bisogno di comunicazione che hanno i territori laddove un'aggregazione di Comuni e di altri attori locali intendano farsi riconoscere come entità organizzative capaci di esprimere strategie di vita e di sviluppo per migliorare la qualità della vita dei cittadini che vi risiedono. Master Luce ha la finalità di preparare dei giovani laureati per svolgere il ruolo di "Esperti di comunicazione territoriale" rifacendosi al modello dell'organizzazione territoriale, messo a punto dal professor Renato Di Gregorio, sulla scorta di una esperienza ventennale maturata

Provincia, fissata data elezioni: al voto l'8 gennaio.

Si voterà l'8 gennaio per eleggere il presidente della Provincia ed il nuovo Consiglio provinciale. Lo stabilisce il decreto firmato da Giampiero Lattanzi, facente funzioni di presidente, che armonizza i tempi delle consultazioni elettorali con quelli fissati dall'Upi nazionale e disciplina l'intero meccanismo elettorale. Il seggio sarà istituito nella sede della Provincia dove si potrà votare dalle otto alle venti. Secondo la normativa vigente può essere eletto presidente uno dei sindaci in carica ed il cui mandato non scada prima dell'8 luglio 2018. A consiglieri possono invece essere eletti i sindaci e i consiglieri comunali in carica alla data del 19 dicembre di quest'an-

no. Elettori sono i sindaci e i consiglieri in carica nei comuni alla data delle elezioni, le candidature a presidente devono essere sottoscritte da almeno il 15 per cento degli aventi diritto al voto. L'elezione del Consiglio si svolge sulla base di liste concorrenti, composte da un numero di candidati che va da cinque a dieci, sottoscritte da almeno il 5 per cento degli aventi diritto accertati alla data del 4 dicembre 2016. La presentazione delle candidature a presidente e le liste di candidati al Consiglio vanno presentate all'ufficio elettorale costituito in Provincia il 18 dicembre, dalle otto alle venti e il 19 dicembre dalle otto a mezzogiorno.



Sorbetto di melograno



Il successo della mia ricetta risale al 1998 quando in occasione di un banchetto di matrimonio per accompagnare il passaggio di gusto tra una pietanza di pesce e una di carne realizzai il SORBETTO DI MELOGRANO sostituendolo al solito, classico, scontato ma buonissimo sorbetto di limone. La preparazione inizia con l'estrazione della polpa del frutto aggiungendo sciroppo di zucchero e un ottimo prosecco. Una volta fatto ghiacciare prima di servire si agita per poterlo poi versare nei bicchieri dove rimane un succo denso dal gusto leggermente aspro ideale per preparare il palato ad assaporare nuovi gusti. Ottimo da servire sotto le Festività Natalizie vuoi per il suo colore brillante vuoi perché ha fama di essere di buon augurio arricchisce i sapori di piatti come arista di maiale in salsa di melograno o più semplicemente aggiungendo i suoi grani ad una insalata ne ravviva il colore e il gusto.

Il frutto del melograno è tra i più ricchi di antiossidanti. In particolare è una fonte di flavonoidi che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce. In generale gli antiossidanti servono a contrastare l'azione dei radicali liberi.

Si tratta inoltre di una fonte di vitamina, soprattutto di vitamina A, vitamina C, vitamina E e vitamine del gruppo B. In autunno il suo contenuto di preziose vitamine ci aiuta a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo.

La melagrana contiene anche sali minerali importanti come il manganese, il potassio, lo zinco, il rame e il fosforo. La composizione di questo prezioso frutto si completa con acqua, zuccheri e fibre. La sua ricchezza d'acqua e il suo contenuto di potassio lo rendono un alimento utile per depurare l'organismo e per stimolare la diuresi.

Inoltre il melograno è benefico per il sistema immunitario, ci aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e ad abbassare la pressione sanguigna soprattutto quando il suo innalzamento è dovuto a cause alimentari.

Infine, la scienza sta studiando gli effetti dell'estratto di melograno per proteggere i reni e per mettere al riparo il nostro organismo dalle infezioni, rafforzando l'attività del sistema immunitario.

buon appetito

Ma se la vostra voglia di imparare
Supera di gran lunga la vostra bravura in cucina
PARTECIPATE AI MIEI CORSI,
SARÀ UNA **ghiotta** ESPERIENZA!!!!

Potete assaggiare i miei piatti esclusivamente a
RISTORANTE Antico Callaro
Viale 1 Maggio 20 - LUBRIANO (VT)
Barbara 320 2223937
Anna 333 2645045



Vendita capsule e cialde caffè di tutti i maggiori marchi

sia originali (Illy, Lavazza, Nespresso e Ristora), che compatibili di qualità eccellente (Caffè Borbone, Caffè Lollo, Caffè Pepe), per avere comodamente a casa vostra un caffè come al bar.

Se installi una nostra macchina
TI REGALIAMO 50 caffè

caffè service
lo spaccio delle cialde

ORVIETO SCALO
Via Sette Martiri 44 - 3207084776

SICUREZZA DEL TERRITORIO, assessore Chianella: ulteriori 2,5 milioni per completamento piano intervento frane/dissesti.

La Regione Umbria è riuscita ad ottenere ulteriori 2 milioni e mezzo di euro per opere di messa in sicurezza, in prevalenza su strade, in diciannove comuni umbri: verrà così completato il piano di risanamento delle frane e dei dissesti che si erano verificati in seguito agli eventi alluvionali che hanno colpito il territorio regionale nel novembre 2005 e per i quali era stato decretato lo stato di emergenza. È quanto sottolinea l'assessore ai Lavori pubblici Giuseppe Chianella. "Un risultato importante e che non era affatto scontato - afferma - che ci consente di continuare a investire in prevenzione e sicurezza del territorio. La richiesta della Regione è stata accolta dal Dipartimento di Protezione civile, che ha autorizzato il terzo piano di intervento 'Frane/dissesti' trasmesso nei mesi scorsi e in cui sono stati individuati 19 interventi, a completamento dei due piani precedenti dedicati alle opere prioritarie e urgenti, necessari per rimuovere le situazioni di criticità causate dagli eventi meteorologici. Si trat-

ta di dissesti in zone in cui persistono condizioni di rischio, che potrebbero aggravarsi, segnalati dagli Enti all'atto dell'emergenza". Gli eventi alluvionali del novembre 2005, seguiti da altri negli anni successivi, avevano provocato l'erosione del Tevere e di corsi d'acqua minori, fenomeni di erosione, dilavamento e numerosissime frane, la più grave delle quali in località Morra nel comune di Città di Castello. Il primo Piano di intervento ha assegnato finanziamenti complessivi per circa 16 milioni di euro a favore di 54 Enti, per la realizzazione di 74 interventi. Con il secondo Piano sono stati finanziati altri 16 interventi a maggiore urgenza e priorità, per un importo di circa 2,2 milioni di euro. Nei piani precedenti non avevano trovato copertura finanziaria i 19 interventi che sono stati così ricompresi nel terzo e ultimo Piano relativo agli eventi atmosferici avversi del novembre 2005 che, dopo l'autorizzazione del Dipartimento di protezione civile, è stato approvato dalla Giunta regionale.

I circa 2,5 milioni di euro disponibili sono stati ripartiti fra 19 Comuni, soggetti attuatori delle opere.

- Sono previsti interventi ad Arnone (strada comunale Colle Sant'Angelo, contributo di 30mila euro per opere di regimazione delle acque superficiali);
- Attigliano (messa in sicurezza del tratto di rupe sottostante via Roma, circa 187mila euro il contributo concesso);
- Castel Viscardo (lavori sulla strada comunale Viceno-Benano in località Viceno-Fontana, circa 150mila euro);
- Cerreto di Spoleto (messa in sicurezza della strada comunale Cerreto-Ponte del Piano, 150mila euro);
- Citerna (messa in sicurezza della strada comunale del Fondaccio a Petriolo, 50mila euro);
- Città di Castello (messa in sicurezza della strada comunale a Coldipozzo, 150mila euro);
- Deruta (consolidamento di alcuni tratti della scarpata in via Casalina-Ripabianca a Ca-

salina, nei pressi del cimitero, 150mila euro);

- Fabri (messa in sicurezza della strada comunale Selci-Capretta, 140mila euro);
- Fossato di Vico (ripristino e messa in sicurezza di un tratto delle mura urbane nei pressi del lavatoio comunale e del parcheggio, 160mila euro);
- Lugnano in Teverina (interventi a Coste di Ramici sulla strada comunale Ramici-Molinaccio e linea ferroviaria lenta Roma-Firenze, 150mila euro);
- Monte Santa Maria Tiberina (sistemazione del movimento franoso a monte della strada comunale di Tefina, 65mila euro);
- Monteleone di Orvieto (interventi di protezione della scarpata di monte della strada comunale in località Paladina,

50mila euro);

- Narni (messa in sicurezza della strada comunale del Morellino, 150mila euro);
- Penna in Teverina (consolidamento del versante frana della viabilità comunale "Fuori le mura", 140mila euro);
- Pietralunga (messa in sicurezza della strada comunale di Colle Antico in località Campo Colice, 150mila euro);
- Preci (messa in sicurezza delle scarpate sulla strada comunale di collegamento Preci-Villa Campanara, contributo concesso di 270mila euro);
- San Giustino (stabilizzazione della scarpata della strada comunale di Valdimente in località Colle Plinio-Pianelle, 60mila

euro);

- Valfabbrica (messa in sicurezza della strada comunale di Monte Spinoso in vocabolo Casa Apuntata, 140mila euro);
- Vallo di Nera (interventi di messa in sicurezza sulla strada comunale del cimitero in località San Pietro, 150mila euro).

I contributi sono a totale copertura dei costi delle opere, tranne nei casi di Attigliano (contributo richiesto circa 208mila euro) e Preci (contributo richiesto 300mila euro) dove, come previsto dalla normativa per importi richiesti maggiori di 200mila euro, è stato applicato un abbattimento del 10 per cento. Il Terzo piano di interventi si concluderà entro il 31 dicembre 2018.

polvere d'anima

di Mirko Belliscioni

I MIEI SIMILI

*Smisurati occhi plumbei e lucenti
di fronte a spasmodici mondi ardenti;
Colori ipersensibili di passioni ineluttabili;
Tratteggio qualcosa a volte, altre traccheggio.
Mi manca tutto ciò che da certezza.
Le emozioni giungono da ogni luogo,
ad ogni ora,
per ogni anima.
Non so resistere,
ma ho imparato a farlo.
Mi aggiusto gli occhiali sul naso e bacio i miei simili.*

Solidarietà a 4 ruote.

deboli e/o alla promozione di eventi benefici, comunque indirizzati ad aiutare quelli meno fortunati. Sono due, per il 2016, i contributi; uno devoluto all'"Associazione 3.36 per Barbara&Matteo" e l'altro all'Associazione Andromeda. La prima, nata per ricordare le vittime orvietane nel terre-

moto di Amatrice, sostiene il lavoro della Protezione Civile cittadina a Preci, è impegnata nella realizzazione di eventi e bandirà, prossimamente, una borsa di studio per gli studenti di Orvieto. Andromeda, invece, svolge un'attività finalizzata alla tutela dei diritti, al miglioramento degli strumenti che possono favorire l'inserimento e l'integrazione di giovani diversamente abili, oltre a esercitare un sostegno continuo verso le loro famiglie.



L'A.S.D. LA CASTELLANA" destinerà parte del ricavato dagli eventi organizzati, ad Associazioni che si occupano, senza scopo di lucro, della tutela dei più



in COPERTINA

L'artista in copertina questo mese è **Francesco Moretti**:

Francesco Moretti (Orvieto, 24 agosto 1989) è un architetto che vive e lavora a cavallo tra il Lazio e l'Umbria. Cresce a Marta, sulle rive del lago di Bolsena e nel 2009 si trasferisce a Roma dove, tre anni dopo ottiene la Laurea in "Tecniche dell'Architettura e della Costruzione" presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" con votazione 110/110. Nella stessa Università consegue poi, nell'anno accademico 2013/2014, la Laurea Magistrale in "Architettura/Restauro" con votazione 110/110 cum laude. Nel marzo 2015 è premiato, in presenza dell'On. Gianni Letta e di Luisa Todini, dal Magnifico Rettore Eugenio Gaudio come "Laureato Eccellente" per l'anno accademico 2013/2014. Dopo una breve esperienza accademica, e dopo aver partecipato a diversi workshop concorsi internazionali di progettazione, ritorna nei luoghi dove è nato e cresciuto, per intraprendere la libera professione di architetto. I suoi progetti, sono ricchi di richiami alla cultura mediterranea e all'iconologia architettonica italiana in generale e giocano sull'uso di quegli elementi propri del costruire, antichi e moderni che consentono alle sue idee di rendersi più "materica" che "immagine", più "architettura" che "scultura". Appassionato di letteratura e arte in genere, utilizza la scrittura e la fotografia come elementi di ausilio alla sua attività di architetto.



il Vicino cerca "artisti"!!!

Dipingi, ami la fotografia, disegni, ti diverti con matite e carboncini, scolpisci, ecc... ANCHE TU IN COPERTINA!
il tema lo decidi tu... mandaci ciò che più ti piace...
a info@ilvicino.it



Wedding Planning

Prima di arrivare all'altare, e pronunciare il fatidico Sì, c'è da prendere una decisione, che potrebbe cambiare, e non poco, l'andamento delle nozze. Perché organizzare il giorno più importante non è una passeggiata e l'idea che qualcosa non fili liscio, ai promessi sposi, crea molte tensioni. Così sono sempre di più le coppie che scelgono di affidarsi a professionisti, pronti a seguire gli sposi nell'organizzazione di ogni piccolo dettaglio: partecipazioni, fiori, tableau, bomboniere e persino abiti e fedé. Per chi davvero vuole un matrimonio da sogno, romantico, perfetto e senza imprevisti non c'è altra soluzione che consultarsi con un WEDDING PLANNER.

Organizzare un matrimonio è un lavoro molto impegnativo e serio che bisogna fare con grande professionalità e capacità. È nata quindi l'idea di mettere a servizio degli sposi un team completo di professionisti. La nostra forza è il fatto che all'interno del nostro gruppo di lavoro abbiamo delle persone fidate e competenti: grafici, ritrattisti, caricaturisti, scenografi, decoratori, sarte e tappezzerie. Persone che lavorano in esclusiva per noi. Niente viene lasciato al caso, nulla viene fatto in modo improvvisato. Ma la nostra vera grande novità per le coppie di futuri sposi, è LA CONSULENZA TOTALMENTE GRATUITA. Vi consiglieremo e seguiremo personalmente mettendo al vostro servizio un team di seri professionisti che lavoreranno per voi all'unisono. La parola d'ordine è mantenere uno stesso inequivocabile stile cucito su misura per gli sposi, non perdendo mai di vista il fatto che, il giorno del matrimonio appartiene solo alla coppia. Scegliere il tema per il vostro matrimonio è un metodo efficace per dare uniformità e stile all'evento. Partecipazioni, tableau marriage, segna posti, cake topper, decorazione della location, decorazione della chiesa, centrotavola, bomboniere saranno legati tra loro da un filo conduttore e nulla sarà lasciato al caso. La scelta del tema è anche un modo per rendere le nozze un momento più intimo e personale e noi vi aiuteremo a dare un tono alle vostre nozze mettendo un tocco del tema scelto in ogni cosa.



Verdemela di Danielli Azzurra
Via della Resistenza, 15
Allerona Scalo
334 6821352



Dolce e Salato PASTICCERIA

DOLCI - BISCOTTI - SALATINI - CORNETTI ARTIGIANALI

Pasticceria · Pasta fresca · Pane · Prodotti per vegani · PRODUZIONE PROPRIA

Via dei Cornioli, 21 Ciconia Orvieto - Tel. 324/7410842 - Forniture per bar e ristoranti

Prossima apertura a Castel Giorgio

EL.CA. s.n.c.

Nucci Marcello & C.

Impianti di allarme
Videosorveglianza

CASTEL GIORGIO (Tr)
Via delle Piane, 2/d - Tel. e Fax 0763.627622
Info@elcasnc.it - www.elcasnc.it

QUALIFICHE professionali e abilitazioni

LEGALMENTE RICONOSCIUTE



Settore cura della persona

- Corso biennale per estetista •
- Corso biennale per acconciatore •

SPECIALIZZAZIONI:

- Nail art e ricostruzione unghie • Massaggio Ajurvedico
- Massaggio infodrenante • Massaggio connettivale
- Abilitazione per la libera professione di estetista e di acconciatore

Settore Sociale

- Animatore sociale
- Animatore educatore
- Operatore di nido familiare
- Mediatore interculturale
- Orientatore
- Assistente familiare qualificato
- Tecnico di accoglienza per i richiedenti asilo

Settore amministrativo/commerciale

- Agente e rappresentante di commercio
- Agente immobiliare
- Addetto qualificato paghe e contributi
- Addetto qualificato alla segreteria
- Addetto qualificato al front office
- Addetto qualificato al magazzino
- Tecnico dell'export delle PMI

Settore gastronomico

- Addetto qualificato chef
- Addetto qualificato pizzaiolo
- Addetto qualificato pasticciere
- Addetto qualificato al servizio bar

Settore tecnologico e professionale

- Web designer
- Tecnico della progettazione e stampa 3D
- Tecnico mecatronico delle autoriparazioni

I CORSI SI SVOLGERANNO NELLA NOSTRA SEDE DI CICONIA
a ORVIETO in via delle ACACIE 39

Chiamaci!

Professional Training

Agenzia di Formazione - ACCR. REGIONE UMBRIA

366 7055465 - 0763 344598

A pesca con il kayak.



Il Kayak è una imbarcazione che veniva utilizzata dagli Inuit, popolazione indigena delle coste della Groenlandia e dell'Alaska. E' diversa dalla canoa canadese perchè si usa per spingerla una pagaia a doppia pala, mentre la canoa canadese viene spinta da una pagaia a pala singola.

Il suo nome nella lingua originale significa "barca degli uomini". Gli Inuit erano molto abili nell'allestirli e li costruivano in legno ricoperto da pelli di animali.

Ne esistono di varie lunghezze e quelli da mare o lago, sono più lunghi perchè più adatti a superare distanze maggiori e si aggirano attorno ai 5 metri. I kayak da fiume che viaggiano sul filo della corrente sono più corti e di conseguenza più manovrabili.

Perchè il kayak

Tutti i pescatori desiderano poter esercitare alcuni tipi di pesca che non si possono praticare dalla riva o vorrebbero depositare l'esca in un certo punto lontano, al largo, ma lo potreb-

bero fare soltanto se disponessero di una barca o di un gommone ma che non sempre sono acquisibili per varie motivazioni, quali il costo, i problemi del trasporto o di stazionamento.

Ecco allora la soluzione più immediata, facile ed economica: il kayak.

La tecnica con questo tipo di imbarcazione, il "kayak fishing" offre molte soluzioni. Innanzitutto può essere acquistato abbastanza economicamente: il costo di un modello da pesca va da 800 ad oltre 2000 euro, ma si trovano anche ottime occasioni nel mercato dell'usato. Un altro aspetto che depone a loro favore è che non esistono problemi di scivoli per immettere il natante in acqua, problemi che chi deve calare la barca dal carrello incontrano molto spesso sia per l'inedeguatezza dei siti che per la loro rarità. Basta avvicinarsi

all'acqua con il kayak e calarevelo, anche se sono presenti degli ostacoli quali spuntoni, radici ecc., tanto non subirà danni, se non qualche



graffio essendo in genere fatto in carbonio, fibra di vetro o polietilene, al contrario dei belly boat, più delicati e che devono essere preliminarmente gonfiati. Lo si può usare nei fiumi, nei laghi, negli stagni, nelle paludi e naturalmente in mare. Nei kayak da pesca si sta seduti sopra (mod. SOT), e sono molto più comodi dei modelli nei quali ci si siede dentro (mod. Sit Inside), sono molto stabili, sicuri e facili da guidare. La velocità media di un SOT condotto da una persona normale si aggira sui 3 nodi circa. Chi pratica lo spinning si orienta in genere verso kayak più larghi e quindi più stabili che permettono di esercitare la pesca anche stando in piedi. Un altro aspetto favorevole è che alcuni modelli sono anche a pedali e quindi si può continuare ad esercitare l'azione di pesca mentre ci si sposta, effettuando una sorta di "scarroccio" anche in assenza di vento.

Nulli sono i costi per carburante, assicurazione, alloggio e minimi quelli di manutenzione. Con il crescere delle richieste da parte dei pescatori, si trovano in commercio accessori simili a quelli delle costose imbarcazioni, sia per la propulsione che per l'elettronica (scandaglio, GPS, radio VHS) che per la pesca, come un portacanne ed altro.

Il peso è abbastanza contenuto, si aggira sui 20 - 25 chili e per questo può essere caricato da una sola persona sul porta-

pacchi o dentro un camper e portarlo ovunque. Nel più rigoroso rispetto delle norme di sicurezza portando sempre con sé le dotazioni necessarie e senza esagerare quando le condizioni sono sfavorevoli, le tecniche di pesca che si possono praticare con una simile imbarcazione sono le più varie: il carp-fishing, la traina, lo spinning, il bolentino (mod. Sit Inside), sono molto stabili, sicuri e facili da guidare. La velocità media di un SOT condotto da una persona normale si aggira sui 3 nodi circa. Chi pratica lo spinning si orienta in genere verso kayak più larghi e quindi più stabili che permettono di esercitare la pesca anche stando in piedi. Un altro aspetto favorevole è che alcuni modelli sono anche a pedali e quindi si può continuare ad esercitare l'azione di pesca mentre ci si sposta, effettuando una sorta di "scarroccio" anche in assenza di vento.

Nulli sono i costi per carburante, assicurazione, alloggio e minimi quelli di manutenzione. Con il crescere delle richieste da parte dei pescatori, si trovano in commercio accessori simili a quelli delle costose imbarcazioni, sia per la propulsione che per l'elettronica (scandaglio, GPS, radio VHS) che per la pesca, come un portacanne ed altro.

Il peso è abbastanza contenuto, si aggira sui 20 - 25 chili e per questo può essere caricato da una sola persona sul porta-

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

Leghino

Tariffissimi articoli per: Trota Lago, Pesca al Colpo, Carp-fishing, Spinning, Ledgering, Surfcasting...

COLMIC FOX SHIMANO STONFO ZEBCO

Chiamaci per consulenza in tempo reale e i nostri fantastici prezzi

Centro Commerciale Ciconia
Via degli Eucalipti, 27/A - Orvieto (TR)
Tel. e Fax 0763.302317

Zambelli Orvieto torna col sorriso da Cesena.

La settima vittoria della Zambelli Orvieto nel campionato di serie B1 femminile arriva in rimonta in una domenica (4 dicembre) che non era cominciata sotto i migliori auspici ma che alla fine festeggia il ritorno al secondo posto.

Le tigri gialloverdi riescono ad avere la meglio sulla Volley Club Cesena che si presentava all'appuntamento senza nulla da perdere, con la tranquillità derivante dalla sua posizione di centro classifica.

È stato probabilmente il giusto approccio delle romagnole a complicare i piani delle rupestri che inizialmente hanno dovuto sempre inseguire e non sono ri-

uscite a trovare il bandolo della matassa.

È la conferma del buono stato di salute per il collettivo guidato dal tandem tecnico Solforati-lannuzzi che ha svolto bene il suo compito ed ha ottenuto tre punti utili ad accorciare la distanza dalla vetta, complice la sconfitta della capolista Ravenna e di San Lazzaro.

Si comincia con le padrone di casa concentrate e decise a non lasciare strada (3-6), i numerosi tentativi di strappo di Gardini riescono a sortire qualche effetto (17-14), le orvietane salgono in cattedra con le centrali Kotlar e Montani che agganciano sul 23-23 e per-

mettono anche di avere due palle-set, ma vengono annullate e Bertolotto punisce.

All'inizio della seconda frazione è il muro (tre ne vanno a terra) a spedire le ombre al comando (9-13). Il tentativo di rimonta è respinto dalla premiata ditta Mezzasoma-Ubertini che incide in attacco (sei punti a testa nel frangente) e dal 15-16 piazza l'accelerazione letale che porta alla parità.

Il terzo frangente di gioco evidenzia da subito la differenza dei valori in campo (3-8), le romagnole lamentano problemi ed incappano in una serie interminabile di errori, in pratica metà del lavoro lo svolgono le

locali, l'altra metà è equamente spartito dalle ospiti che vanno in scioltezza a conquistare il due ad uno.

Nel quarto periodo la fase di equilibrio dura sino al 5-5, la Zambelli rompe gli indugi mettendo a segno due sequenze terribili a firma Guasti e scappa via (6-17). Piolanti cerca invano di ridurre le distanze ma subisce la forza prorompente di Mezzasoma che sale in cattedra e fa scorrere i titoli di coda. Da segnalare anche il buon ingresso della più giovane del team Giulia Serafini che è stata spedita in campo per la battuta ed è riuscita a mettere in difficoltà la ricezione avversaria.

Grand Prix Fidal Umbria.

Partirà il prossimo 11 gennaio, con la Perugia-Assisi, il primo circuito regionale di gare podistiche patrocinato dalla Federazione di Atletica Leggera regionale: il Gran Prix Fidal Umbria - Intersport. Al circuito potranno partecipare tutti gli atleti nati prima del 1996 e tesserati per il 2015 con società appartenenti alla Federazione Italiana di Atletica Leggera o ad Enti di Promozione Sportiva (sezione atletica).

Tutti gli atleti saranno suddivisi e classificati secondo le categorie tradizionali categorie Fidal 2015. Il Gran Prix è stato presentato All'Etruscan Chocohotel di Perugia alla presenza di Carlo Moscatelli, presidente del Comitato Regionale Fidal Umbria, Fabio Pantalla, responsabile delle corse su strada della Fidal Umbria, Alessandro Pugnali, delegato tecnico della Fidal, Orfeo Proccacci della Dream Runners e Michele Minelli, consigliere regionale Fidal Umbria.

Le proposte di inserimento delle gare saranno esamina-

te e valutate dal comitato per l'approvazione, pur se le competizioni già inserite nel Gran Prix Umbro 2014 organizzate dall'Atletica Avis Perugia avranno la priorità di inserimento nel nuovo circuito. Non saranno accettate proposte per gare nello stesso giorno e per manifestazioni alla prima edizione.

Il numero di gare massime del circuito è di trenta. C'è la collaborazione della Dream Runners per la gestione gara con servizio di cronometraggio manuale con software gestito dalla Fidal Umbria e sono previste anche altre agevolazioni. La premiazione verrà effettuata alla fine dell'anno in un contesto esclusivo.

Saranno redatte due classifiche: una generale con tutti gli atleti partecipanti e una per i soli tesserati Fidal: i premi per quest'ultimi saranno cumulativi. Saranno premiate inoltre le migliori società e la prima società Fidal si avvarrà del titolo di campione regionale umbro di società di corsa su strada.

Un ricordo per Piero - Uisp.

Appresa la tragica notizia, tutto il mondo Uisp, commosso e addolorato, si stringe attorno alla famiglia di Pierfederico Manciatì colpiti dalla sua scomparsa. Il cordoglio Uisp per Piero, apprezzato collaboratore per tanti anni, è intenso e sentito.

"Con Pierfederico la nostra Associazione ha perso un uomo di notevole statura sia dal punto di vista sportivo che morale. Un Dirigente, un educatore e soprattutto un punto di riferi-

mento che, attraverso i suoi tanti progetti ha messo a disposizione della nostra Uisp il suo bagaglio formativo, la sua disponibilità, i suoi valori e soprattutto la sua grande umanità e rispetto per gli altri".

Con Piero se ne va un uomo che ha scritto pagine importanti della storia della nostra associazione ma soprattutto un amico sensibile e sempre presente che così rimarrà nei nostri cuori.

Ciao Piero

Connubio sport e solidarietà.

L'Umbria è una sola. Questa l'idea che muove la solidarietà. Così Azzurra Ceprini ha definito una partnership con l'associazione "Zafferano di Cascia - Zafferano purissimo dell'Umbria". Eccellenze sportive e alimentari entrano in sinergia per dare vita ad un connubio che si spera sia du-

rato. L'associazione di Cascia, tramite i media sportivi, avrà la possibilità di diffondere in tutta l'Italia del basket femminile il proprio straordinario prodotto ed essere veicolo di una città punto di riferimento per la rinascita del proprio territorio dopo il disastroso recente terremoto.

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

AMPIA SCELTA DI BIRRE ARTIGIANALI ALLA SPINA



VIENI A PROVARE
I NOSTRI HOT DOG

Auguri
DA TUTTO LO STAFF



PAM PAM
PIZZA & BIRRA

Via degli ulivi, 11 - CICCONIA (TR)
Tel. 0763 349450
pampampizzabirra@gmail.com





Racconto di Bellezza
HAIR SALON



Di Valentina Laschino

NUOVO SALONE DEDICATO ALLA CURA E IL BENESSERE DI CUTE E CAPELLI

riserviamo a te che ci hai scelto servizi esclusivi e innovativi,
oltre a passione e dedizione!



SOLO
PRODOTTI
PROFESSIONALI



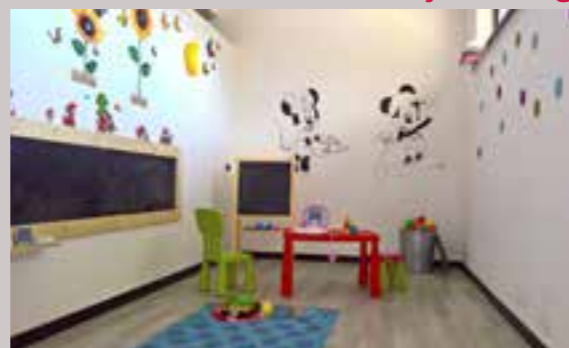
Novità in esclusiva
Colorazione con tecnologia innovativa. Mentre colori Ricostruisci.
Ringiovanimento capillare a lunga durata.

Sweeto
professional

The First Il primo shampoo liscian-
te al mondo

Il ... è nelle
di coloro che hanno
il ... di ...
e di ... il rischio di ...

Baby Parking



NOVITA' - NAIL ART STUDIO



Via Velino, 6
Sferracavallo - Orvieto (TR)

Tel. 0763/630190

raccontodibellezza@gmail.com



Merry
& Christmas
HAPPY NEW YEAR
2017



FRANCO & RENATO

Piazza del Commercio 15 ORVIETO SCALO Tel. 0763.301323
piano rialzato accessibile con ascensore, scalata e scale mobili