

AD ORVIETO LA 5° EDIZIONE DI “PESCARRE CON FABIO ED I SUOI AMICI”

Anche quest'anno si è puntualmente tenuta la manifestazione "Pescare con Fabio ed i suoi amici", organizzata dalla Lenza Orvietana e che più che una gara di pesca è un incontro tra amici, quelli di Fabio, appunto. La formula prevede che si peschi in coppia un D.A. ed un garista che può essere iscritto anche ad altre Società sportive e quindi si tratta di una gara aperta a chiunque voglia aderire.

Come nelle scorse edizioni hanno partecipato personaggi noti ed importanti quali Franco Bisi, Giovanni Bottazzi, Alfredo Granaglia, Luca Ferioli che fanno parte del Team della Nazionale D.A. Tra i convenuti anche l'amico Ricci Giampaolo, Presidente della FIPSAS di Grosseto e molto noto nell'ambito della Federazione. La gara si è disputata sabato 7 luglio in un contesto nuovo, infatti nelle passate edizioni si teneva a Corbara mentre quest'anno ci si è portati al "Parco Laghi" un complesso formato da tre bacini di recente inaugurazione e che si trova nella piana di Orvieto, nei pressi della frazione di Sferracavallo in località Scarceci. A gestirlo sono due giovani, Enzo ed Alessio che sono molto attivi e che hanno reso il luogo, oltre che accogliente, molto pescoso. La gara, tenutasi sul lago intermedio, ha visto alcuni soci della Lenza Orvietana totalmente impegnati nell'assistere i convenuti. La Società organizzatrice si è sottoposta ad un grosso onere, ed ha intenzione di farlo anche in futuro, almeno finché le sue finanze glielo permetteranno, essendosi fatta totalmente carico dell'organizzazione, della colazione e del pranzo, offerto anche agli accompagnatori, nonché dei premi, grazie anche alla generosità di alcune ditte che si sono prodigate per la buona riuscita dell'evento, in primis degli sponsor Colmic e Stonfo. La gara è stata abbastanza regolare in un bellissimo scenario ed in una giornata calda ma stupenda. Anche i pesci non si sono fatti trop-

po desiderare ed infatti sono stati catturati carassi, bremes, carpette, qualche alborella e qualche piccolo persico sole

ne, importante anch'essa, con coppe alle prime tre coppie offerte da Umbria FIPSAS e dal Comitato FIPSAS di Ter-

nichetti, la macelleria Oretto e la Cantina Castello di Corbara.

L'amicizia e la generosità de "La Barzelletta" nei confronti della Lenza Orvietana, hanno indotto i dirigenti della stessa a mostrare un segno tangibile al suo titolare, il Sig. Ivano al quale è stata offerta una targa la cui scritta recita così:

"IL SUCCESSO DI BARZELLETTA VA LONTANO GRAZIE AL SUO STAFF ED AL SUO CAPITANO, IL GRANDE IVANO È BUONO, GENEROSO, MOLTO UMANO A TUTTI DÀ UNA MANO, È PROPRIO UN BRAVO CRISTIANO È L'AMICO CHE VOGLIAMO E, DICIAMOLO, FORTE E PIANO, VIVA IVANO, VIVA IVANO"

La targa, presente anche il parroco di Ciconia don Augusto Passeri, gli è stata consegnata dal Sindaco di Orvieto, Giuseppe Germani; entrambi hanno avuto parole di elogio nei confronti di Ivano, persona molto umana e molto generosa con le persone che hanno necessità di essere aiutate.

Invitati alla festa anche i due volontari di turno appartenenti alla Croce Rossa di Orvieto, la sig.ra Gilda ed il sig. Augusto che hanno ricevuto un piccolo omaggio quale riconoscimento della preziosa assistenza che tutto il loro gruppo offre puntualmente durante le gare di pesca.

Renato Rosciarelli



con pesi che hanno sfiorato i dieci chilogrammi, raggiunti dalla coppia vincitrice formata da Fabio Coscia e Dario Carcascio.

Dopo la pesatura tutti si sono trasferiti presso il ristorante-pizzeria "La Bar...zelleTTa" a Ciconia. Tra una portata e l'altra dell'ottimo pranzo, si è proceduto alla premiazio-

ni, rispettivamente capitanate da Vanni Giorgioni e Valter Chiari, due amici e due ottimi dirigenti sempre pronti a collaborare, specie in tali manifestazioni. A tutti gli altri concorrenti sono andati materiali da pesca offerti, come detto, dagli Sponsor, e prodotti enogastronomici offerte dalle ditte locali come la macelleria Me-



di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

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

COLMIC FOX SHIMANO STONFO ZEBCO

Chiamaci per consulenza in tempo reale i nostri fantastici prezzi!

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

Gli ultimi tre innesti di Azzurra Ceprini Orvieto.

Un progetto che prende sempre più forma quello dello Cestistica Orvieto. Un progetto fatto per dare alla squadra di Serie A2 un grandissimo interesse giovanile.

Sin dalle pedine fondamentali e gli arrivi già annunciati si è capito che la stagione avrà un'occhiata anche sul settore giovanile.

E tutto questo lo dimostrano anche gli ultimi tre innesti che andranno a completare il roster.

Denise Cruccolo, Marema Diouf e Vittoria Renna saranno altre tre protagoniste e lo saranno per motivi diversi.

Denise Cruccolo classe 2002 ala proveniente da Todi; Ma-

rema Diouf classe 2001 ala proveniente da Jesi lo scorso anno a San Martino di Lupari; Vittoria Renna classe 2004 playmakerina proveniente da Lecce.



Programma completo delle amichevoli pre-season

- Sabato 8 settembre ore 16.45 Palazzetto dello Sport di Porano Triangolare (minipartite da 2 quarti da 12 minuti)
Ore 16.45 Orvieto - Athena Roma
Ore 17.45 Athena Roma - Umbertide
Ore 18.45 Orvieto - Umbertide

- Sabato 15 settembre ore 17.30 Palazzetto dello Sport di Porano Amichevole vs Civitanova Marche

- Mercoledì 19 settembre ore 18.30 Palazzetto dello Sport di Porano Amichevole vs Santa Marinella

- Sabato 22 settembre ore 18.00 PalaMorandi di Umbertide Amichevole vs Umbertide

Nella Zambelli Orvieto c'è anche la centrale Chiara Monzio Compagnoni.

Nella nuova Zambelli Orvieto che ha cominciato a sudare in palestra ci sono tanti volti nuovi, ben nove pedine su dodici sono state sostituite dando una fisionomia differente alla squadra.

Il mercato delle tigri gialloverdi si è concluso pochi giorni prima del raduno per la preparazione atletica, ma resta da presentare ancora una giocatrice che ha raggiunto le compagne e la sua nuova dimora proprio domenica scorsa.

Mancava una centrale all'organico rupestre per essere al completo e per puntellare una squadra competitiva e cercare di ripetere quanto di buono fatto nell'ultima stagione e questa è stata individuata in Chiara Monzio Compagnoni che si presenta così: «Quando mi ha



contattato la Zambelli sono stata molto felice, quello scorso è stato un anno difficile ed ero in cerca di certezze. All'inizio infatti sono stata un po' timorosa della scelta, ma parlando con il d.s. Iannuzzi che mi ha aiutato molto mi sono convinta che fosse quella giusta. Ho seguito

nella scorsa stagione Orvieto ed il suo bel percorso, credo sia una società seria dove si può crescere, proprio ciò che fa per me, inoltre la squadra è giovane e mi hanno parlato bene dell'allenatore Solforati».

L'atleta di origine lombarda

approda per la prima volta in Umbria dove avrà l'opportunità di misurarsi con la seconda categoria nazionale, un passo determinante per le aspettative di una giocatrice che ha appena compiuto i venti anni.

«In campionato credo si possa fare davvero bene, ritengo che il gruppo sia importante e siccome siamo più o meno tutte della stessa età sono ottimista che riusciremo ad essere coesive. L'obiettivo è fare meglio della passata stagione e spero proprio che ci riusciremo dimostrando che l'entusiasmo giovanile può riuscire ad ottenere buoni risultati. Ho forti motivazioni nel giocare a pallavolo, ormai sono cinque anni che sto lontana da casa e voglio dare un mio contributo importante alla squadra».

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

Un vero impasto integrale

100% farina italiana, macinata a pietra

Scegliamo sempre il meglio per voi

PAM PAM
PIZZA & BIRRA

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

sky
facebook



TENUTA VITALONGA È VITICULTURA BIOLOGICA

*biodiversità, filiera corta,
bellezza, conoscenza.*

Vini che nascono da un rapporto intenso con la natura ed il lavoro, frutto di particolari attenzioni e selezioni in vigna ed in cantina, produzioni limitate che per loro carattere sono uniche ed irripetibili.

Dicono di noi:
...meravigliosa Tenuta. Vino eccellente, una cucina alla sua altezza guidata da un bravissimo Chef giovane e molto competente. Il ristorante molto curato nei minimi particolari, perfetto per una cena romantica, ma anche per un pranzo in famiglia. Nelle belle giornate è possibile mangiare fuori, sotto al pergolato, con a disposizione un panorama bellissimo e suggestivo. Da provare!



TENUTA VITALONGA

è lieta di ospitare tutti gli amanti del ben vivere, sarete accolti dal nostro motto "la vita ben spesa lunga è"

Per prenotazioni ed informazioni
Pierfrancesco: +39 3336003077
Marco: +39 3478760525
Elia: +39 3457625629

Tenuta Vitalonga
Azienda Agricola Maravalle
Strada Montiano, 10 FICULLE (TR)
info@vitalonga.it

Il mare di plastica CHE NON VOGLIAMO

ESTATE: MARE,
VOGLIA DI BAGNI
E TUFFI MA
ANCHE TANTA
PRODUZIONE
DI RIFIUTI CHE
SONO UNA DELLE
PRINCIPALI
MINACCE AGLI
ECOSISTEMI
MARINI E
RAPPRESENTANO
UN RISCHIO
CRESCENTE ALLA
BIODIVERSITÀ,
ALL'AMBIENTE,
ALL'ECONOMIA E
ALLA SALUTE.

Li chiamiamo rifiuti 'marini', ma in gran parte arrivano da terra, da discariche abusive e le pratiche di smaltimento scorrette. Molti li generiamo però noi con le attività ricreative, turistiche e la pesca professionale. La stragrande maggioranza dei rifiuti trovati in spiaggia e sui fondali è in plastica: si stima che, in tutto il mondo, ogni anno circa 8 milioni di tonnellate di plastica finiscano in mare, e la quantità è destinata ad aumentare. Il nostro mare è considerato una delle zone critiche del pianeta: nel Mediterraneo la concentrazione dei rifiuti in mare è pari a quella delle cosiddette "isole galleggianti" dell'Oceano Pacifico. La plastica con il tempo si sbriciola - senza però mai sparire del tutto, destinata spesso a esser ingoiata da quegli stessi pesci, crostacei e molluschi che arrivano poi sulle nostre tavole. E così, dalle alici alle balene, dalle tartarughe agli uccelli marini, sono almeno 135 le

specie marine mediterranee che ingeriscono oggetti di plastica o vi finiscono intrappolati. Il risultato è spesso fatale: alcuni muoiono soffocati, altri per blocco gastrointestinale, altri ancora non riescono più ad assorbire il nutrimento dal cibo. Col tempo la plastica si frammenta, senza mai dissolversi del tutto. Questa polvere di plastica è un pericolo ancor più insidioso: i frammenti possono essere ingeriti prima dal plancton e poi, via via, da tutti gli anelli della catena alimentare. Ma i rifiuti costituiscono anche un problema economico: si calcola che ogni anno in Europa si spendano 630 milioni di euro per la pulizia delle coste. Discariche abusive e mancanza di depuratori sono i principali responsabili dell'accumulo di rifiuti in mare. In Mediterraneo



però una importante fonte di rifiuti sono le attività ricreative, turistiche e la pesca professionale. Giocattoli dei bimbi, puntali d'ombrellone, bustine di gelati o caramelle, flaconi di lozione solare vengono dal turismo balneare; esche, lenze, confezioni di pastura sono rifiuti di pescatori ricreativi, mentre reti e retine per le cozze provengono dalla pesca professionale. Impossibile sapere invece chi abbia abbandonato le migliaia di bottigliette, flaconi, sacchetti, mozziconi di sigaretta che appaiono sulle nostre spiagge. Una cosa però è certa: la maggior



parte dei rifiuti sulle nostre coste è di provenienza italiana e spesso locale, come dimostrano le scritte presenti su molti oggetti rinvenuti in spiaggia. Gli oggetti più frequenti sono monouso: sacchetti (di ogni uso e dimensione, da quelli della spazzatura ai sacchetti per fazzoletti), bottiglie e bottigliette di bevande e i loro tappi, bastoncini per le orecchie, mozziconi di sigaretta, palloncini, assorbenti igienici. Moltissimi i contenitori: flaconi vari, tuniche, ceste. E soprattutto tanti, tantissimi frammenti di plastica, segno che molti di questi oggetti hanno già iniziato a disgregarsi. Nei monitoraggi abbiamo trovato anche molti oggetti insoliti o 'antichi': sonde meteorologiche, computer, televisori, telefoni, asciugacapelli, cartelli stradali, una bomboletta di schiuma da barba con il prezzo espresso in lire, una tessera telefonica... segnalaci gli oggetti più curiosi che hai trovato! La sensibilità è cambiata e ormai molte persone non getterebbero mai un sacchetto di rifiuti in spiaggia o in mare. A volte però inquiniamo senza rendercene conto: quel mozzicone di sigaretta gettato senza pensare, sepolto sotto la sabbia o gettato per terra prima di entrare in un locale; quei palloncini lanciati in aria durante le feste patronali o per festeggiare un compleanno. O ancora, l'uso di alcuni prodotti di bellezza che contengono microplastiche... tutti gesti all'apparenza innocui ma che contribuiscono all'inquinamento dell'ambiente marino. A volte bastano piccoli gesti a fare la differenza! La sensibilità è cambiata e ormai molte persone non getterebbero mai un sacchetto di rifiuti in spiaggia o in mare. A volte però inquiniamo senza rendercene conto: quel mozzicone di sigaretta gettato senza pensare, sepolto sotto la sabbia o gettato per terra prima

di entrare in un locale; quei palloncini lanciati in aria durante le feste patronali o per festeggiare un compleanno. O ancora, l'uso di alcuni prodotti di bellezza che contengono microplastiche... tutti gesti all'apparenza innocui ma che contribuiscono all'inquinamento dell'ambiente marino. A volte bastano piccoli gesti a fare la differenza! Particolare preoccupazione suscitano le microplastiche - particelle inferiori ai 5mm prodotte dalla frammentazione di oggetti, l'usura dei pneumatici e il lavaggio degli indumenti o prodotte espressamente per diversi impieghi. Il Mediterraneo è uno dei mari con la più alta concentrazione al mondo di microplastiche. Questi frammenti possono assorbire e concentrare gli inquinanti disciolti in mare e, grazie alle ridotte dimensioni, sono facilmente ingeriti dagli organismi acquatici più minuti, con il rischio di accumularsi via via nella catena alimentare. Le microplastiche possono quindi avere un impatto sull'ambiente maggiore di quanto le loro dimensioni possano far pensare: per questo sono ritenute una delle sei emergenze mondiali dell'ambiente. Sono quasi un centinaio i prodotti cosmetici in vendita in Italia che contengono microplastiche. Sono soprattutto scrub, gli esfolianti, che sfruttano la polvere di plastica (in particolare il polietilene) come agente esfoliante per asportare la pelle morta. Uno studio ha dimostrato come un singolo flacone possa contenere fino a un milione e mezzo di particelle di plastica, le cui dimensioni sono così minute da sfuggire ai filtri e quindi finiscono direttamente in mare. La soluzione è semplice: basta guardare l'etichetta e scegliere prodotti che non contengano il polietilene. Insomma fare di più per stare meglio tutti, prima di dover andare in piscina invece che al mare.

Ciao a tutti, sono **Viera Danielli**, pittrice, decoratrice di interni e restauratrice e, come di consueto, parlerò con voi di soluzioni originali, uniche e personalizzate capaci di trasformare il look della vostra casa e avvicinarlo sempre di più ai vostri desideri.

TROMPE-L'ŒIL ovvero inganna l'occhio

Questo mese ci occuperemo del **Trompe-l'œil**, un genere pittorico di per sé antichissimo, ma che non è mai passato di moda grazie alla sua capacità di stupire e lasciare a bocca aperta chiunque lo guardi.

Il Trompe-l'œil (letteralmente "inganna l'occhio") consiste nel dipingere un soggetto in modo realistico tanto da far sparire alla vista la parete su cui è dipinto e dare **l'illusione della profondità e della tridimensionalità**.

Numerosi sono i trompe-l'œil che ho realizzato nel corso degli anni, tenendo conto dei gusti e dei desideri dei miei clienti, e qui ve ne voglio presentare 3 per rendere l'idea del potenziale di questo genere sempre attualissimo.

Nicchia con vaso di fiori: si tratta di un classico, Vivienne aveva la necessità di impreziosire il suo corridoio e contemporaneamente di farlo sembrare più grande, la soluzione della finta nicchia ci è sembrata vincente. Non solo ha dato un tocco di eleganza in più, ma ha anche raggiunto lo scopo, attraverso l'illusione, di dilatare lo spazio.

Finestra con veduta di Orvieto: un altro classico del Trompe-l'œil, una finta apertura che sfonda la parete e dà l'illusione di trovarci di fronte a un paesaggio vero. Le finte finestre sono un escamotage molto utile qualora si voglia dilatare lo spazio di un ambiente interno.

Paesaggio a Grisaille: la Grisaglia consiste in una pittura fatta a monocromo e in questo caso il chiaroscuro del paesaggio è ottenuto attraverso una scala di grigi caldi. La decorazione a grisaille, grazie alla delicatezza e leggerezza dei suoi toni, consente di decorare ampie superfici in modo elegante e raffinato.

Questi sono solo alcuni esempi di quello che si può fare con il colore e un po' di fantasia,

per vedere altre mie creazioni e rimanere in contatto con me, visitate il mio sito internet

www.vieradanielli.it

seguitemi sulla mia pagina facebook
Vie D'Arte di Viera Danielli

tel. 328 1464517

Vi aspetto!



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI
Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

EDIZIONE SPECIALE SAUGELLA FAMILY

In **OMAGGIO** con **SAUGELLA**
DERMOLIQUIDO una
pochette con tutti i tipi
di Saugella in formato
da viaggio!
PROVALI TUTTI!

A SOLI
€7,90



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

Anche in farmacia

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



FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA

FISIOTERAPIA e OSTEOPATIA

FISIOMED srl, presso la sede di Ciconia, sita in via degli Aceri 58/60, offre, previo appuntamento, i seguenti servizi di medicina specialistica e diagnostica:

AGOPUNTURA Dott. Pieretti Claudio Tel. 338 8275854	Dott.ssa Cochi Alice Tel. 340 7508336
ANGIOLOGIA Dott. Rosi Gianluigi Tel. 337 640061	LOGOPEDIA Dott.ssa Carboni Giada Tel. 334 3468229
CHINESIOLOGIA Dott.ssa Signorini Lara Tel. 347 9400873	NUTRIZIONISTA Dott. Bedini Gabriele Tel. 339 4250935
DERMATOLOGIA Dott. Borgognoni Stefano Tel. 345 9846529	OCULISTICA Dott. Contu Saverio Tel. 338 6832566
ECOGRAFIA Dott. Siano Giulio Tel. 327 7849474	Dott.ssa Riccitelli Francesca Tel. 339 5729549
FISIOTERAPIA Dott. Cochi Matteo Tel. 392 2485551	OSTEOPATIA Dott. Matteo Cochi Tel. 392 2485551
Dott. Fuso Matteo Tel. 327 9032936	ORTOPEDIA Dott. Antinolfi Pierluigi Tel. 347 3784405

FISIOMED, AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE!

DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.
Cell. 3922485551

DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl
Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino. Sono il Dott. Giuliano Barbabella **psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista**, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche. **Con mia grande soddisfazione avrò la possibilità di curare da ora questo spazio all'interno de il Vicino.**



La relazione di aiuto

Mi sono proposto di far conoscere a più persone possibili **chi veramente sia lo psicoterapeuta**; c'è poca informazione rispetto alle differenze professionali di figure quali il medico psichiatra, lo psicologo e lo psicoterapeuta stesso ed in particolare c'è l'idea che questi ultimi due si occupino di patologie gravi. In realtà, i problemi psicologici fanno parte della vita di tutti i giorni e non soltanto sono molto comuni e diffusi, ma soprattutto sottovalutati.

Problemi relazionali, conflitti di coppia e familiari, "blocchi" di varia natura, emozioni che non si riescono a comprendere, genitori in difficoltà con i figli, situazioni sospese con persone del presente o del passato che non si arrivano a chiudere, stress, questioni legate all'orientamento sessuale, momenti complicati e pesanti della vita come possono essere lutti e malattie: queste sono le tematiche più ricorrenti che incontro nel mio lavoro psicoterapico.

Lo psicologo e lo psicoterapeuta, seppur con strumenti ed esperienze diverse (cosa che sarà mia premura, già dal prossimo numero, sottolineare per non creare confusioni o disguidi purtroppo fin troppo presenti), sono **professionisti della "relazione d'aiuto" e hanno come obiettivo il migliorare la qualità della vita delle persone** che gli si rivolgono, affinché possano trovare, dentro di loro, le risorse e le potenzialità per metterlo in pratica.

Rispetto al "dallo psicologo ci vanno i deboli" vorrei dimostrare, invece, quanto sia effettivamente il contrario. Infatti, a mio avviso, lo psicologo o lo psicoterapeuta che sia, rappresentano il **"dottore dei coraggiosi", ossia di coloro che hanno la forza di guardare in faccia i propri limiti e sensibilità**, ammettendosi, elaborandoli, mostrandoli e consequenzialmente trasformando la paura proprio in coraggio, tanto da assumersi la responsabilità del cambiamento.

La vera forza, del resto, per me non sta nel nascondere le debolezze, ma nel saperle accettare, iniziando a lavorare per, addirittura, ottimizzarle al massimo.

Al prossimo mese Dott. Giuliano Barbabella

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1
Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19
Per appuntamento: 339. 21 89 490

DOMVS Pedagogico Clinica

Lavoro di alto artigianato in una piccola bottega... LE OPERE D'ARTE SONO LE PERSONE.

La clinica del territorio

COME GESTIRE LE DIFFICOLTA' DI LINGUAGGIO in bambini in età scolare:

Il bambino che entra alla scuola dell'infanzia o primaria con un linguaggio poco chiaro e povero, avrà difficoltà di comunicazione e socializzazione oltre che di apprendimento.

- LESSICO RIDOTTO, (conoscenza ed uso delle parole);
- LIMITATA STRUTTURAZIONE DELLA FRASE;
- COMPROMISSIONE DELLA CAPACITA' DISCOR-SIVA.

Alcuni bambini e spesso anche le famiglie, si adattano al linguaggio limitato, e rimangono timidi e restii a parlare.

L'INSEGNANTE HA UN RUOLO CHIAVE NELLA GESTIONE DELLA DIFFICOLTA':

- Può rafforzare qualsiasi tentativo linguistico del bambino, gratificandolo e stimolando la ripetizione corretta, senza costringerlo;
- Quando non si comprende ciò che il bambino dice, lo aiuta ad esprimersi;
- Offre un modello di eloquio chiaro, lento e scandito;
- Introduce parole nuove mostrando oggetti, immagini e azioni;
- Accetta con gioia i tentativi del bambino anche se scorretti;
- Accentua l'espressione del volto e le intonazioni vocali;
- Parla delle esperienze vissute dal bambino.

L'INSEGNANTE PUO' SEGNALARE AL GENITORE LE DIFFICOLTA' DEL BAMBINO CHIEDENDO IL PARERE DI UNO SPECIALISTA, PER L'AVVIO DI UN INTERVENTO DI AIUTO PRECOCE.

IL TRATTAMENTO TERAPEUTICO: Si basa su un approccio di tipo multimodale che prevede il coinvolgimento sia dei genitori che degli insegnanti. Per ogni progetto vanno considerati i dati dell'osservazione e della valutazione al fine di definire un profilo individualizzato con gli obiettivi a breve, a medio e lungo termine.

Le terapie specifiche sono di vario tipo: utilizzando tecniche che favoriscono l'imitazione o la stimolazione all'utilizzo di parole scelte, oppure l'espansione dell'enunciato. I materiali sono molto importanti e vanno scelti con il bambino partendo dai suoi interessi.

La terapia prevede sedute settimanali, individuali o di gruppo.

IL CONFRONTO IN ITINERE TRA SPECIALISTA ED INSEGNANTI ACCELERA IL RECUPERO ED ATTIVA LE RISORSE IN AMBO I PROFESSIONISTI.

- Logica
- Letture
- Scrittura
- Calcolo
- Spazio tempo
- Memoria
- Ritardi psicomotori e linguaggio
- Disprassie
- Deglutazioni deviate
- Apprendimento
- Attenzione • Concentrazione
- PSICOMOTRICITA'
- COORDINAZIONE MOTORIA
- LOGOPEDIA
- Dislessia
- Balbuzie
- Afasie
- Disgrafia
- A.D..H.D.
- D.S.A.
- D.G.S.
- Dis. Fonologico
- Disgrafia
- Disgrafia



Luisa Vera
Tel. 371 1879533

Pedagogista clinico, Logopedista Senior con formazione eclettica in filosofia, pedagogia, neuropsicologia e psicomotricità. Da sempre ha seguito persone con difficoltà della comunicazione nel ciclo di vita. Attualmente docente di logopedia al Master di Psicogeriatrics all'Università di Roma La Sapienza. Svolge la sua attività di clinica ad Orvieto, Viterbo, Roma.



Luca La Mesa · Tel. 333 9679233

Pediatra Asl Roma psicoterapeuta, posturologo clinico, coordinatore di nidi, svolge la sua attività a Roma, Viterbo e Orvieto. Pediatra di base ASL RME. Psicoterapeuta e Counsellor a fianco delle famiglie di bambini con "Sviluppo Tipico ed Atipico". Posturologo clinico, presente al tavolo Ministeriale per la Stesura di "Linee guida di Posturologia pediatrica". "Valutazioni Posturali" integrando i Bilanci di salute, volte ad intercettare le abitudini viziate ed a favorire uno sviluppo globale ed armonico del bambino. Attualmente collabora con strutture educative (Asili nido, Scuole d'infanzia, Scuole Primarie). Docente presso l'Opera Nazionale Montessori per i corsi 0-3 da circa 20 anni. Docente presso la scuola di Osteopatia e Posturologia "Cromon" di Roma.



Centro Studi Hamsa



Shiatsu, Yoga, Pancafit di gruppo e Discipline Bionaturali ad Orvieto.

Regalati il Tuo BenEssere, vieni a trovarci. Prova i nostri trattamenti e le lezioni di Yoga!



Antonio Affatati Operatore Shiatsu poliedrico. Sono cresciuto ad Orvieto, ho concluso la mia formazione professionale quadriennale presso Accademia Italiana Shiatsu-Do, tra le sedi di Roma e Firenze, attualmente sono socio APOS (Associazione Professionale Operatori e Insegnati Shiatsu). La mia Mission è cercare sempre la miglior sinergia tra Corpo e Mente, questo è ciò che cerco di stimolare nei miei trattamenti, muovendomi in maniera eclettica tra diversi modelli culturali.



Federica Menenti Insegnante di Yoga, diplomata presso la Scuola Hari Om (diploma Yoga Alliance 500hrs). Mi sono avvicinata allo yoga durante gli studi universitari, nel 2006 a Roma. La mia pratica si è man mano indirizzata verso il Vinyasa Yoga, che è quello che propongo nelle mie lezioni, continuando sempre a ricercare, sperimentare e integrare, al di là delle etichette. Parallelamente ai gruppi propongo lezioni individuali e yoga in gravidanza e post-parto.

Lara Signorini Professoressa educazione fisica, chinesiologo - posturologo, operatore rieducazione motoria e funzionale, rieducazione in acqua, visita posturologica. OPERATORE CERTIFICATO: Back school, Nec school, Bone school, Pilates in gravidanza. OPERATORE AVANZATO: PancaFit® - metodo Raggi.

Giorno	Martedì	Mercoledì	Givedì	Venerdì	Sabato
08.00-10.00	Yoga				
10.30-12.30					
13.30-15.30					
16.00-18.00					
18.30-20.30					
21.00-23.00					



← dal 1 al 6 ottobre LEZIONI DI YOGA, PANCAFIT GROUP, TRATTAMENTI SHIATSU GRATUITI !!! →

VIENI A CONOSCERE IL CENTRO HAMSA

Piazza del commercio, 8 ORVIETO SCALO
Tel. 351 85 03 208 · Pancafit® group 347 94 00 873





ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE ARCONI - ORVIETO SCALO

Strada dell'Arconi 13Q
Orvieto Scalo 0763.301592 LINEA 5
328.5885966

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE FANELLO - CICONIA

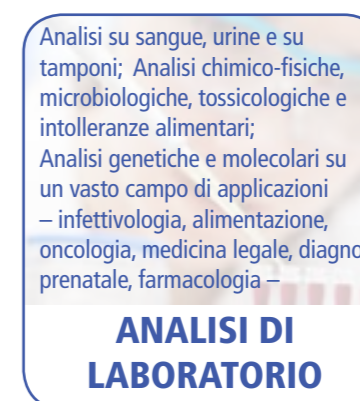
Piazza del Fanello 22/23
Ciconia CIRCOLARE B
0763.301592



- AEROSAL BUBBLE
- ALLERGOLOGIA
- ANALISI DI LABORATORIO
- ANGIOLOGIA
- ARITMOLOGIA
- CARDIOLOGIA
- CHINESIOLOGIA
- CHIRURGIA
- AMBULATORIALE
- CHIRURGIA GENERALE
- CHIRURGIA DELLA
- COLONNA VERTEBRALE
- CHIRURGIA DELLA SPALLA
- CHIRURGIA DELL'ANCA
- CHIRURGIA DEL
- GINOCCHIO
- CHIRURGIA DEL PIEDE E
- DELLA CAVIGLIA
- CHIRURGIA
- MAXILLO-FACCIALE
- CENTRO DIAGNOSTICA
- ECOGRAFICA
- CENTRO DIAGNOSTICA
- ECODOPPLER
- CENTRO DI DIAGNOSI
- E CURA DEL DOLORE
- OSTEOARTICOLARE E
- MUSCOLOSCHIELETICO

- DERMATOLOGIA E
- TRICOLOGIA
- CHIRURGICA
- DIABETOLOGIA E
- ENDOCRINOLOGIA
- DIAGNOSI E TERAPIA
- DELLE CEFALIE
- DIETOLOGIA CLINICA
- FISIATRIA
- FISIOCHINESITERAPIA
- GASTROENTEROLOGIA
- E FISIOPATOLOGIA
- DIGESTIVA
- GERIATRIA
- GRAFOLOGIA
- MEDICINA DELLO SPORT
- MEDICINA ESTETICA
- MEDICINA INTERNA
- MOC
- MUSICOTERAPIA
- NEFROLOGIA
- NEUROCHIRURGIA
- NEUROFISIOLOGIA
- NEUROLOGIA
- OCULISTICA
- ORTOTTICA
- ORTOPEDIA
- ORTOPEDIA PEDIATRICA

- OSTEOPATIA
- OSTEOPOROSI
- OSTETRICIA E
- GINECOLOGIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PEDIATRICA
- PALESTRA MEDICA
- PEDIATRICA
- PLANTARI SU MISURA
- PNEUMOLOGIA E
- SPIROMETRIA
- PODOLOGIA
- POLISONNOGRAFIA
- POSTUROLOGIA
- PSICHIATRIA
- PSICOLOGIA
- RISONANZA MAGNETICA
- ARTICOLARE
- SENOLOGIA
- SCIENZE DELLA
- ALIMENTAZIONE
- E NUTRIZIONE UMANA
- UROLOGIA
- VISITE PER RINNOVO
- E RILASCIO
- PATENTI DI GUIDA
- VULNOLOGIA



Il Dott. Raffaele Paparella, UROGINECOLOGO, inizia la sua attività di consulenza presso Abbadia Medica



NOVITÀ
AbbadiaMedica

Di particolare interesse L'ISTEROSCOPIA DIAGNOSTICA mini invasiva e pertanto ambulatoriale

L'isteroscopia diagnostica è una procedura endoscopica mini-invasiva e pertanto eseguibile ambulatorialmente senza anestesia, senza preparazione farmacologica e senza digiuno. L'esame si esegue introducendo un sottile strumento metallico (del diametro di circa 3 mm) attraverso la vagina e il canale cervicale fino a raggiungere la cavità uterina permettendo così una visione diretta anche della mucosa che la riveste e degli osti tubarici. Per consentire la visione della cavità vengono delicatamente distese le pareti della cervice e della cavità uterina con gas CO2 oppure con mezzi liquidi. Nel nostro centro l'esame viene eseguito senza l'utilizzo di speculum e con soluzione fisiologica al fine di limitare al massimo il disagio per la paziente.

Tale esame, anche se poco invasivo, rientra tra gli accertamenti di secondo livello, solitamente eseguito per un sospetto diagnostico rilevato all'ecografia o in seguito ad un sospetto diagnostico ipotizzato sul corteo dei sintomi in pazienti in cui l'ecografia non è stata dirimente.

L'isteroscopia è indicata nei seguenti casi:

- Sanguinamenti uterini anomali (in età fertile o in menopausa)
- Polipi endometriali e del canale cervicale
- Miomi o fibromi
- Ispessimento endometriale
- Tumore dell'endometrio valutazione ed iniziale stadiazione
- Lost IUD (dislocazione della spirale o sospetta perforazione ad essa attribuibile)
- Valutazione di sinechie (aderenze) uterine e sindrome di Asherman
- Valutazione della cavità uterina e riconoscimento di dimorfismi (setti o anomalie anatomiche)
- Valutazione indiretta della pervietà tubarica
- Valutazione cause di infertilità
- Valutazione postchirurgica

CAMPI D'INTERESSE

Uroginecologia (dalla diagnosi al follow-up)
Diagnosi e trattamento dell'incontinenza urinaria
Diagnosi e trattamento del prolasso uterovaginale
Patologia del pavimento pelvico
Chirurgia ricostruttiva del pavimento pelvico
Chirurgia vaginale
Chirurgia vaginale protesica
Patologia del basso tratto urinario
Sterilità femminile (dalla diagnosi al follow-up)
Endometriosi (dalla diagnosi al follow-up)
Isteroscopia diagnostica ed operativa
Laparoscopia diagnostica ed operativa
Chirurgia pelvica per via addominale

Raffaele Paparella è nato a Roma il 18 Luglio 1974.

Ha eseguito gli studi universitari presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore, sede di Roma, laureandosi in Medicina e Chirurgia il 29 Ottobre 2002 con 109/110, discutendo la tesi: "Ruolo della minilaparotomia nella ginecologia oncologica" (relatore Prof. Salvatore Mancuso) e superando, presso la stessa Università, l'esame di stato nella prima sessione dell'anno 2003 (giugno) con 110/110 è stato abilitato dall'esercizio della professione di medico chirurgo. Il 30 Ottobre 2007 ha conseguito il Diploma di Specializzazione in Ostetricia e Ginecologia, con il massimo dei voti e la Lode, presso l'Università Cattolica del S. Cuore, discutendo la tesi: "Trattamento dell'incontinenza urinaria da sforzo per via transotturatoria out-in: nostra evoluzione nell'arco di 5 anni" (relatore Prof. Francesco Sacco). Ha competenze superpecialistiche in uroginecologia.

Il Dott. Raffaele Paparella riceve presso:

ABBADIA MEDICA
POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO

SEDE ARNONE · ORVIETO SCALO

Strada dell'Arcone 13Q
Orvieto Scalo 0763.301592
328.5885966



LINEA 5

SEDE FANELLO · CICONIA

Piazza del Fanello 22/23
Ciconia
0763.301592



CIRCOLARE B

SHIATSU IN GRAVIDANZA BENEFICI E INDICAZIONI

Lo Shiatsu è un'antica tecnica digitopressoria di origine giapponese, nata seguendo i principi della medicina tradizionale cinese, dove l'operatore effettua pressioni, in punti ben precisi, attraverso i polpastrelli delle dita o il palmo delle mani. Durante la gravidanza questa tecnica può appor-



tare molteplici benefici, in quanto questo periodo rappresenta per ogni donna un enorme cambiamento sia fisico che psicologico e lo shiatsu aiuta non soltanto ad un raggiungimento maggiore di rilassamento muscolare, ma consente di ritrovare maggiore equilibrio psicofisico.

I disturbi della gravidanza che possono trovare giovamento dallo shiatsu sono:

Mal di schiena

Eh sì... durante il periodo di gravidanza è molto facile averne, il pancione cresce, il baricentro si sposta in avanti e la colonna vertebrale assume posizioni inconsuete che mettono in tensione tutti i muscoli, in maggior modo quelli lombari, cioè della parte bassa della schiena. Lo Shiatsu riesce, attraverso le sue pressioni, a sortire un effetto decontratturante e alleviare notevolmente questa sintomatologia.

Nausea e disturbi digestivi

Anche in questo caso sottoponendosi ad un trattamento shiatsu si può facilitare lo svuotamento gastrico, migliorando la digestione e le nausee e combattere un eventuale stitichezza stimolando la motilità intestinale.

Gambe pesanti

Soprattutto negli ultimi mesi della gravidanza si avverte gonfiore e pesan-

tezza...lavorando bene su tutti gli arti inferiori si stimola il ritorno venoso e linfatico migliorando in generale la circolazione.

Crampi

Lavorando su un rilassamento più profondo di tutta la muscolatura e stimolando la circolazione si previene la formazione di contratture e di fastidiosi crampi che normalmente colpiscono i muscoli del polpaccio verso gli ultimi mesi di gravidanza.

Stanchezza

Sin dal primo trattamento si avverte un'immediata sensazione di leggerezza ed una maggiore vitalità che migliora il tono dell'umore.



Lo Shiatsu non presenta particolari controindicazioni l'operatore effettua pressioni perpendicolari e ritmate alternandole a lievi impastamenti e trazioni. Il trattamento è studiato sulla persona, sull'ascolto del corpo e i suoi bisogni, ha una durata di 50 minuti e si può praticare anche attraverso abiti comodi.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini, Sistema Namikoshi
- Mèzièrista
- Insegnante A.I.M.I. Associazione Massaggio Infantile
- Conduttrice di classi di Bioenergetica S.I.A.B.
- Counselor a meditazione corporea S.I.A.B. Società italiana analisi bioenergetica

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



CENTRO PER IL BENESSERE PSICO CORPOREO
Rieducazione Posturale Metodo Mézières · Back School
Classi di esercizi di Bioenergetica
Yoga VinyAsana · Shiatsu Namikoshi · Counseling
VIA DEL POPOLO 4b · ORVIETO



Salute, cura e bellezza del tuo corpo



• Ampio spazio di 40 mq. dedicato all'alimentazione per celiaci dove troverai tantissimi prodotti secchi, freschi e surgelati. Convenzionata ASL



Piazza del Fanello, 30 05018 Loc. Ciconia – Orvieto (TR)
Tel. 0763 300956 – Farmacia del Fanello & Beautyfarma

ORARIO CONTINUATO: Centro estetico 9:00-19:00 – Farmacia 9:00-20:00



LABORATORIO
ANALISI
chimico-cliniche e
batterologiche

ORARIO:

- APERTURA LUN/VEN 8.00/12.00 - SAB 8.00-10.00
- PRELIEVI 8.00-9.30
- CONSEGNA REFERTI 10.00-12.00



ORVIETO (TR)
Vicolo Corsica n°1-3

CASTIGLIONE IN TEVERINA (VT)
Sede AVIS, Via Antonio Gramsci

Tel. e Fax 0763 391095 - Per prelievi domiciliari 360 616783
e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

CHECK-UP SALUTE DONNA:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- Protidogramma + proteine totali
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- Sideremia
- Ves
- TSH

70€

CHECK-UP COAGULAZIONE:

- PT
- PTT
- Fibrinogeno
- Omocisteina
- Antitrombina III

40€

CHECK-UP CARDIOLOGICO:

- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- CPK
- LDH
- Troponina
- Mioglobina

60€

CHECK-UP SALUTE UOMO:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- PSA libero + PSA totale
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- TSH
- Protidogramma + proteine totali

80€

CHECK-UP ORMONALE DONNA:

- LH
- Prolattina
- FSH
- Estradiolo
- Progesterone

40€

MARKERS TUMORALI DONNA:

- Alfa - fetoproteina
- CEA
- CA 125
- CA 15-3

50€

CHECK-UP SALUTE BAMBINO-GIOVANI:

- Emocromo completo con formula
- VES
- TAS
- PCR
- Tampone rapido per streptococco beta
- Emolitico gruppo A

40€

MARKERS TUMORALI UOMO:

- Sangue occulto (1 campione)
- PSA
- PSA free
- CA 19-9
- CEA

50€

CHECK-UP TIROIDEO BASE:

- FT3
- FT4
- TSH

20€



CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



ANSIA DA POLTRONA: un possibile rimedio fitoterapico

La "paura del dentista" è un problema sociale, presente sia nei bambini che negli adulti, che può causare difficoltà sia all'operatore durante il trattamento che ai pazienti stessi, i quali potrebbero avere una forte componente cognitiva con aspettative esagerate di dolore.

Questo stato di ansia è ancora uno dei motivi principali per cui le persone trascurano la loro igiene orale, i loro denti, cercando delle vie di fuga e di evitamento.

Ma come mai le figure odontoiatriche sono così temute?

Le cause di paura delle procedure odontoiatriche sono numerose: esperienze precedenti dolorose, la paura dell'ago e dell'anestesia, dei suoni prodotti, la vista del sangue, il rischio di soffocamento e di conati di vomito, la sensazione di vulnerabilità, la perdita di controllo come l'impossibilità di prevenire la situazione di disagio, la paura degli sconosciuti e le critiche/rimproveri che ne derivano. Gli individui con fobie specifiche, tra cui l'odontofobia, possono aver ereditato fattori di vulnerabilità genetici che predispongono ad ansia generale o a preoccupazioni specifiche. Mentre le persone con fobia dentale non ereditano direttamente la fobia stessa, i fattori di vulnerabilità genetici possono interagire con altri elementi eziologici che causano la fobia.



Esistono delle metodiche per ridurre il livello di preoccupazione?

Ci sono fortunatamente una serie di possibili strade da esplorare con i pazienti al fine di invertire la paura in uno stato di accettazione e calma: dall'approccio dell'ipnoterapia alla terapia di rilassamento (respirazione lenta, conteggio, rilassamento con la deglutizione), passando per la desensibilizzazione della terapia di gruppo, i questionari pre-trattamento contro l'ansia. Anche la terapia farmacologica è da tempo impiegata per ridurre la preoccupazione in campo odontoiatrico, dove i farmaci d'elezione sono il protossido d'azoto e le benzodiazepine.

Un possibile, nuovo approccio è quello fitoterapico: negli ultimi dieci anni l'interesse per i prodotti naturali è notevolmente aumentato, tanto che si è cercato nelle piante l'alternativa ai farmaci.

Sono disponibili in commercio alcuni integratori utili nella pratica clinica sia dell'igienista dentale che dell'odontoiatra, tra cui Racemis Serenità Gocce (Renaco), integratore naturale per prevenire apprensione, agitazione, nervosismo, intolleranza, angoscia, pensiero circolare, somatizzazioni che non placano, ma anzi alimentano l'emotività, come palpitazioni, respiro affannoso, mal di testa, disturbi digestivi.

Questo preparato naturale di libera vendita sul mercato, notificato al Ministero della Salute, è a base di due specie di Scutellaria (Scutellaria lateriflora L. e baicalensis Georgi) e di succo d'uva concentrato (Vitis vinifera); inoltre, è in grado di apportare sollievo nelle situazioni di stati ansiosi, non riduce minimamente le facoltà cognitive ma, al contrario, le potenzia per cui risulta adatto anche per gestire l'ansia per esami o prestazioni anche sportive di alto livello. Racemis svolge la sua azione su due livelli: il primo agendo come ansiolitico e sedativo sul sistema nervoso centrale e verso i circuiti dei neurotrasmettitori deputati alla regolazione del tono dell'umore; il secondo agendo come tonico, apportando quindi un miglioramento allo stato di salute generale dell'organismo.

E' importante ridurre questi stati d'ansia poiché la serenità è sempre un'ottima compagna di lavoro, anche dentro le mura di uno studio odontoiatrico, è quindi basilare infondere un clima rassicurante cercando di proiettare il paziente verso il miglior rapporto empatico e di conseguenza ottenendo un risultato terapeutico più efficace!

Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già eccellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

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. Laura Rosignoli

Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta

Assistente dentale



AUTOSVEZZAMENTO

Questo articolo vuol essere un modo per chiarire una volta per tutte che AUTOSVEZZAMENTO non fa rima con "FAR FARE AL BAMBINO", quanto piuttosto supportare la sua autoregolazione. "Svezzare" significa letteralmente "togliere il vezzo". Sapete di quale vezzo si parla? Quello di succhiare il latte dal seno materno. Questo è sicuramente uno dei più grandi errori della puericultura: il succhiare dal seno materno non può essere in alcun modo un vezzo poiché si tratta di un bisogno primario del bambino. Anzi, lo svezzamento dovrebbe essere una naturale conseguenza dell'autoregolazione che il bambino ha esercitato durante l'allattamento a richiesta. Ciò non toglie che si possa autosvezzare un bambino allattato artificialmente. Prima dello svezzamento il bambino deve mostrare interesse per il cibo: il piccolo deve mostrare interesse per i genitori che mangiano, muovendo la bocca "come se masticasse" oppure mostrando verso di esso un interesse mai visto prima nei confronti di altri elementi che lo circondano. La capacità di stare seduto autonomamente segna il passaggio dalla fase di assaggio al momento in cui mangerà per davvero. Il bambino deve aver perso il riflesso di estrusione (NON deve tirare fuori la lingua se gli si stimolano le labbra): questo riflesso viene perso intorno ai sei mesi, deve reggere bene la testolina, inoltre la presenza di dentini (incisivi) è un segnale in più. Lo svezzamento, sia tradizionale che autosvezzamento, dovrebbe iniziare intorno ai sei mesi. L'OMS, raccomanda l'allattamento materno esclusivo fino ai 6 mesi (o qualora fosse allattato con latte artificiale, la cosa non cambia). Perché c'è l'indicazione del limite dei 6 mesi? Semplicemente perché si ipotizza che il latte della mamma (o il suo sostituto) inizi ad essere carente di alcuni nutrienti, in particolare di ferro. Se il latte di mamma (o il suo sostituto) inizia ad essere carente di ferro, perché le prime pappe SONO A BASE DI FRUTTA? La frutta, è un alimento ricco di minerali, vitamine, fibre, MA CERTAMENTE NON DI FERRO. Se il latte di mamma (o il suo sostituto) inizia ad essere carente di ferro, perché le prime pappe SONO A BASE DI CEREALI? I cereali possono "chelare" (ovvero "imprigionare") il ferro e renderlo così meno disponibili.

Inoltre dopo i primi 4-5 mesi l'aumento di peso rallenta: questo avviene NON perché il latte di mamma (o il suo sostituto) diventano meno nutrienti oppure il bimbo inizia improvvisamente a mangiare meno, semplicemente il piccolo inizia a muoversi di più e questo comporta un maggior dispendio energetico e pertanto un aumento di peso modesto. Quando inizierete ad autosvezzare, non aspettatevi che il piccolo divori l'intero piatto che gli proporrete. AUTOSVEZZAMENTO è fare conoscenza con il cibo, pertanto è NORMALISSIMO che il bambino sputi, vomiti o giochi con il cibo, che faccia dei piccoli assaggi e quindi sostanzialmente non mangi, e inoltre continui a NON SALTARE nemmeno una poppata nelle settimane iniziali. A mio modesto parere (e per esperienza personale), lo svezzamento tradizionale presenta un paio di svantaggi: Il bambino non distingue i sapori, i colori e le consistenze (tutto viene frullato nella pappa, si abitua ad essere imboccato e la preparazione della "ricetta" con grammature specifiche POTREBBE MANDARE FUORI DI TESTA anche la mamma più paziente e scrupolosa. L'autosvezzamento è una modalità dinamica di approccio al cibo: il bambino impara colori, consistenze, sapori e metodi di masticazione, non viene imboccato: "gioca" con il cibo (lo manipola, lo porta alla bocca in autonomia). Potrebbe essere utile dare al piccolo un cucchiaino in legno qualche settimana prima di iniziare, in modo tale da familiarizzare con "i futuri" strumenti del mestiere, lo svezzamento viene inteso come un momento di conoscenza del mondo, deve essere guidato e non imposto dai genitori, è fondamentale infatti che si tenga sempre bene a mente che il bambino non sa cosa sia il cibo, quindi si assecondano i suoi tempi, NON i suoi gusti (un bambino di soli sei mesi non ha "gusti", fino a quel momento avrà solo assaggiato il latte). Se pensate care mamme che il vostro bimbo ingurgiterà famelico la prima carota bollita che gli proporrete vi sbagliate di grosso. Fondamentalmente avrete il caos: sporco per terra e sul tavolo, bambino che non mangia ma mastica e sputacchia. LA GIUSTA PREMESSA è che comunque i genitori seguano un'alimentazione sana, CONSAPEVOLE ed equilibrata. Il pasto inoltre deve esser

vissuto come un momento conviviale, consumato in condivisione. L'autosvezzamento non è far mangiare al bambino quello che mangiano i genitori: l'attenzione alle consistenze è fondamentale. Nelle prime settimane (o nei primi mesi) il bambino non avrà dentizione o avrà giusto 2/4 incisivi: si deve proporre cibo morbido, che possa masticare con le gengive o succhiare. Il bambino non ha la presa "a pinza" ma "a pugno" e riuscirà a portare alla bocca solo cose che escono dal pugno o che è in grado di tenere con due mani (un esempio è la classica carota bollita). Quindi le Consistenze dovranno essere morbide (avocado, banana matura, yogurt, ricotta, zucca, uovo semisodo, patate americane, puré), le dimensioni adeguate e da tenere con due mani: crocchette di legumi, polpette di carne o pesce, fetta di pane tostato (senza sale), gallette. COSA EVITARE? Alimenti con sale o zucchero, alimenti duri/poco cotti, alimenti che rischiano di scivolare in gola (acini di uva, piselli, melograno...), alimenti che ingolfano (gnocchi), alimenti che voi stessi non mangereste o che la famiglia abitualmente non consuma. COME PROGREDIRE? Man mano che il bambino prende confidenza con le consistenze è possibile ampliare la gamma di alimenti proposta, notando che ne mangerà sempre di più (o perlomeno finirà sempre meno cibo sul pavimento). Dopo i 9 mesi è bene cercare di proporre sempre almeno un piatto che sia consumato anche dal resto della famiglia, oppure fare piccole porzioni di tutto quello che anche mamma e papà mangiano (es. 3-4 rigatoni, una polpetta di carne, un broccetto). Quando il bambino avrà maggiore cognizione di sé e del cibo, è possibile cominciare a far scegliere a lui cosa mangiare mettendolo di fronte a scelte chiuse (non "che cosa vuoi mangiare?", ma "per cena facciamo il risotto o la zuppa?"). A che pasto proporre il cibo? E' indifferente, purché il clima sia sereno, i genitori abbiano tempo di seguire il bambino, e il bambino sia calmo. E le merende? Probabilmente è il pasto più pasticciato dalle mamme. La base delle merende è sempre frutta di stagione o uno yogurt intero BIANCO biologico. Sono completamente da bocciare gli omogenizzati di qualsiasi tipo e natura, anche se biologici o fatti al 100% da frut-

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico

Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica

Pizza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico

Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisiolife

Via Piave 2, Sferacavallo

Tel. 328 8633173

azzurra_fini@hotmail.it

ta, sono comunque un prodotto lavorato industrialmente. Quindi, mamme, frutta a pezzi o frutta grattugiata da voi. Per lo yogurt NON DEVE ESSERE LO YOGURT PER BAMBINI pieno di zuccheri/aromi/coloranti, ma deve essere BIANCO E INTERO. Potete aggiungere al suo interno un pochino di crema di mandorle o della banana/pera grattugiata. Le collazioni sono l'ultimo pasto che viene sostituito dal cibo solido: non per prassi, ma per la poppata/biberon del mattino e della sera sono quelle che il bimbo chiede di più.



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



GRUPPO ERCOLINI

Sicurezza, affidabilità, garanzia.



Filippo Salfa
VITIBUS
FISIOLOGIA

NUOVO CENTRO
ARAN
CUCINE
ad Orvieto

Scopri la formula
contract

dal progetto
alla posa in opera

- ▶ Parquet
- ▶ Infissi
- ▶ Porte
- ▶ Scale
- ▶ Centro Cucine
- ▶ Falegnameria
- ▶ Levigatura Marmi
- ▶ Rivestimenti
- ▶ Arredo esterni

www.gruppoercolini.it

Orvieto, Loc. Fontanelle di Bardano 6;

NUOVA APERTURA!
Viterbo - Tangenziale Ovest 42/a

commerciale@gruppoercolini.it | viterbo@gruppoercolini.it

Antonio Ercolini: 337 927464 | Dimitri Ercolini: 335 7295682

Rappresentante di zona: 336 796420



VALUTAZIONI POSTURALI PERSONALIZZATE

Si può migliorare la propria postura in poche sedute intercettando e correggendo le interferenze che causano gli squilibri posturali che inizialmente potrebbero non causare problemi, in un secondo momento potrebbero diventare la causa stessa di problematiche dolorose, anche acute. Le strutture corporee più soggette alle interferenze neurologiche disfunzionali che interagiscono con i recettori posturali primari sono: gli occhi (apparato visivo), la bocca (apparato stomatognatico), le orecchie (apparato vestibolare), i piedi (appoggio podalico) e la pelle (cicatrici con aderenze). Queste interferenze posturali possono adattare strutture corporee cronicizzandosi in problematiche patologiche più o meno gravi come: cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, brachialgie, artrosi, discopatie, dorsalgia, mal di schiena, cefalee, dolori muscolari e articolari da traumi, nevralgie, affezioni vestibolari come otiti, vertigini e acufeni.

Presso lo studio Fisiolife si effettuano **valutazioni posturali personalizzate** molto dettagliate, che consistono nella raccolta di dati e misurazioni fotografiche corporee del paziente per valutare le problematiche dolorose e patologiche della persona in modo semplice ed oggettivo.



Gli scompensi posturali sono diversi da persona a persona e variano da innumerevoli fattori, come ad esempio lo stile di vita, le abitudini alimentari, i traumi fisici subiti, gli aspetti emotivi e psicologici...etc. E' quindi fondamentale individuare correttamente la causa primaria dello squilibrio posturale per poterla trattare

efficacemente.

Una volta individuata la causa dell'interferenza posturale si procede con il trattamento che consiste in una serie di tecniche manipolative manuali di tipo strutturale, fasciale, viscerale e/o cranio-sacrale, atte a curare e risolvere le cause delle sintomatologie dolorose.

I professionisti di Fisiolife:

CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Mezieres
Preparatore Atletico

CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres

GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico

CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico
FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

Fisiolife

Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214

CHINESIOLOGIA



ORTOTTICA

Chi è l'ortottista-assistente di oftalmologia?

È il professionista sanitario che tratta i disturbi motori e sensoriali della visione ed effettua le tecniche di semeiologia strumentale oftalmologica.

Vediamo nel dettaglio.

EFFETTUA LA VALUTAZIONE ORTOTTICA:

- Raccoglie i dati anamnestici
- Valuta i disturbi motori e sensoriali della visione
- Valuta i residui visivi nel paziente ipovedente
- Studia la motilità oculare anche nei casi di diplopia in collaborazione con altre branche specialistiche
- Valuta il paziente con problemi di postura

GESTISCE I DISTURBI VISIVI:

- Riabilita lo strabismo, l'ambliopia, deficit di accomodazione e di convergenza
- Riabilita il paziente ipovedente, anche attraverso ausili ottici educandolo a sfruttare il residuo visivo e campimetrico
- Riabilita l'astenopia o sindrome da affaticamento visivo con training ortottico
- Tratta i disturbi motori e sensoriali della visione



DIAGNOSTICA OFTALMOLOGICA STRUMENTALE

- Collabora alla diagnosi dei disturbi della vista
- Esegue gli esami strumentali di diagnostica oftalmologica e di semeiologia (campo visivo, oct, topografia...)

PREVENZIONE

- Previene disturbi visivi in età infantile, prescolare attraverso screening
- Partecipa alla prevenzione dell'astenopia o sindrome da affaticamento visivo
- Determina i trattamenti indispensabili per la prevenzione e per la riabilitazione dei disturbi visivi



PRENOTA SUBITO UN CONTROLLO ORTOTTICO PER IL TUO BAMBINO

Dott.ssa **Martina Pelorosso**,
ortottista e assistente in oftalmologia.
Presso: **Optica Mancini**
Via Sette Martiri, 90 Orvieto Scalo
tel. 320 8796412
0763 305701