

COME NASCE E SI CREA UNA CAMPAGNA PUBBLICITARIA?

Per creare una campagna pubblicitaria Per creare una campagna pubblicitaria di successo è indispensabile sviluppare un piano di marketing. La creatività fine a sé stessa non porta da nessuna parte se non è supportata da una valida strategia.

COME PIANIFICARE UNA CAMPAGNA DI ADVERTISING?

Procediamo per step:

1. Analisi e definizione degli obiettivi

Per creare una campagna pubblicitaria occorre innanzitutto conoscere a fondo il prodotto, il target, il mercato, quali sono le proprie esigenze produttive e gli obiettivi commerciali. Vuoi incrementare la brand awareness? Realizzare volumi di vendita immediati? Fidelizzare i tuoi clienti? Attrarre di nuovi?

2. Ideazione dei contenuti della campagna pubblicitaria

È la fase creativa, in cui si definiscono le argomentazioni pubblicitarie. Per essere efficace una campagna deve concentrarsi su un unico messaggio. Questo dovrà essere confezionato in maniera diversa per essere declinato nelle varie forme di comunicazione.

3. Scelta dei canali e delle modalità di divulgazione.

La fase successiva è la scelta dei canali da utilizzare per veicolare il messaggio pubblicitario. Per gestire le modalità con cui verrà diffuso il messaggio (media planning) occorre tenere conto degli obiettivi, del target e del budget che si ha a disposizione.

4. Monitoraggio dei risultati.

L'ultima fase è quella di raccolta dei dati per capire se la strategia adottata è risultata efficace oppure no. Si tratta di un passaggio importante anche per valutare le risorse spese e il rientro degli investimenti profusi nella campagna.

LA VIA DELLA RIPARTENZA
È TUTTA IN SALITA

MA NOI ABBIAMO I RAZZI!

IMPIANTI PUBBLICITARI

...per ogni esigenza comunicativa. Nascono per dare ai nostri clienti il massimo della visibilità su tutto il territorio di Orvieto, e sono posizionati su strade principali e punti strategici di passaggio.

Disponiamo di circuiti di cartelli formato 100x140 cm. che coprono le zone interne ed esterne di Orvieto e sono tutti posizionati in punti strategici di maggior passaggio (vicino a scuole, sedi di lavoro, strade di raccordo, ambienti ricreativi e di ristorazione, impianti sportivi, ospedale, studi medici, ecc...).

I nostri "grandi impianti" comprendono cartelli monofacciali o bifacciali formato 6x3 e 3x2 mt., di cui alcuni dotati di illuminazione, interna ed esterna, oltre ad un elegante impianto rotativo luminoso. Tutti sono dislocati in maniera mirata e omogenea sul territorio.

VELE PUBBLICITARIE

Se cerchi pubblicità in movimento ti proponiamo le vele pubblicitarie: mezzi nuovi, eleganti, gestiti direttamente da noi su strada con tutta la cura e la professionalità del nostro personale specializzato.

Le nostre vele, 6x3 mt., offrono la possibilità di comunicare non solo sul territorio di Orvieto ma anche nelle regioni limitrofe come Toscana e Lazio! Naturalmente, anche in tutta la nostra regione: l'Umbria.

Il formato mt. 6x3 dà la possibilità di comunicare "in grande", ma non dimentichiamoci l'ultimo arrivato: il "Messaggio del vicino"! Una vela di piccolo formato che, grazie alle sue dimensioni e versatilità, offre un servizio "snello e simpatico" per chi vuole comunicare raggiungendo più facilmente tutti gli angoli, anche i meno accessibili, del territorio di Orvieto.

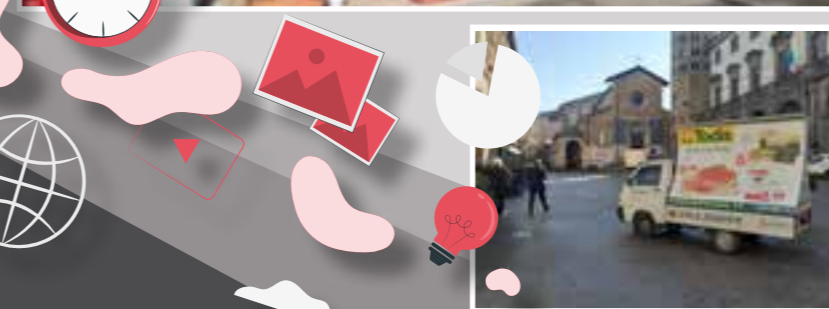
I nostri impianti sono pensati per soddisfare ogni necessità comunicativa e dare al cliente il massimo della visibilità sul territorio.

CHIAMA

IL VICINO
PUBBLICITARIA

0763.39 30 24

Alcuni dei nostri ultimi lavori



#manoiabbiamoirazzi

STAMPA

Stai cercando prodotti di stampa?

Rivolgiti a noi e potrai stampare qualsiasi materiale promozionale pubblicitario scegliendo tra tantissimi prodotti utili alla tua attività commerciale. Insieme possiamo scegliere tra centinaia di soluzioni per promuovere il tuo business.

Stampe su supporto cartaceo, come volantini, pieghevoli, brochure, biglietti da visita, manifesti, poster, locandine, riviste, cataloghi, calendari ed in generale tutto ciò che può essere stampato su carta;

Stampa su supporti rigidi come forex, polionda, altri tipi di materiali e pannelli pubblicitari in genere.

Stampa di pvc adesivi, vetrofanie, etichette, tovaglette, materiali per fiere ed eventi, gadget pubblicitari, abbigliamento con stampa personalizzata ed ogni tipo di prodotti promozionali come bandiere, striscioni, roll-up ed espositori.

Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.



GRAFICA

Parte fondamentale della comunicazione pubblicitaria è il lavoro grafico, ossia la creazione di una immagine identificativa e riconoscibile del tuo brand.

Proponiamo un percorso personalizzato dall'ideazione del logo aziendale alla realizzazione grafica delle singole campagne pubblicitarie, tenendo conto delle differenze tra i vari canali di comunicazione scelti, siano essi carta stampata, affissione, campagne online, ecc...

Tutto coordinato dalla sinergia tra i nostri creativi ed il cliente.

Il Vicino pubblicitaria è in grado di offrire anche questo servizio come parte integrante di un lavoro completo di ogni singola campagna marketing.



#manoiabbiamoirazzi



Lo studio è all'interno dell'agenzia stessa: si parte dallo studio del nome, a quello del logo per creare un'immagine coordinata adatta allo stile e al messaggio del brand.



SITI WEB

Da più di 20 anni operiamo nel settore web marketing con i migliori risultati raggiunti dai clienti che si rivolgono a noi.

Realizziamo siti web responsive, predisposti per essere indicizzati, sicuri e veloci, esteticamente all'avanguardia nella costruzione grafica accattivante e seducente. Insomma, tutto quello che serve per proporre la tua attività sulla rete in modo moderno ed efficace.

Lo scopo del nostro lavoro è dare visibilità sul web, sia con siti internet che con i social: ultima frontiera della comunicazione pubblicitaria, diventati ormai assolutamente necessari.

Creare o aumentare le visualizzazioni significa fare campagne mirate all'acquisizione di contatti, quindi, all'aumento esponenziale delle probabilità di convertire in vendite.



La nostra esperienza al servizio del cliente lo accompagna direttamente nel futuro della comunicazione.

SOCIAL MEDIA

Al giorno d'oggi è impossibile pensare di avere una presenza online senza avere un rapporto con i social media come, soprattutto, Facebook e Instagram. L'obiettivo di questi ultimi non è soltanto finalizzato alla vendita di un prodotto o servizio, ma anche alla fidelizzazione del cliente, che diventerà non un semplice fan, ma parte della vita social della pagina stessa, aiutando il brand a crescere di notorietà sulla piattaforma ma anche tramite il vecchio passaparola.

Il Vicino Pubblicitaria per tutto questo si avvale di un reparto giovane e sempre aggiornato che guiderà ogni campagna pubblicitaria con la creatività e la vena virale che lo contraddistingue. Utilizziamo i social come fossero rappresentanti virtuali, lavorando sull' "immagine sociale" il nostro team offre risultati tangibili da ogni campagna: la forza dei social è vedere nero su bianco la conversione dei "LIKE" e non solo...



0763.39 30 24



#manoiabbiamoirazzi

www.ilvicino.it

C.I.S. colpo a Corbara 2/3 ottobre 2021.

C.I.S. è l'acronimo di Campionato Italiano per Squadre di Società, cioè la massima espressione della pesca al colpo, al quale accedono 40 squadre provenienti da tutti i Trofei di serie A disputati nell'anno precedente (in realtà nei due precedenti, causa Covid), dall'A1 all'A8 e dal Trofeo di serie B della Sicilia. In tutto per un totale di 160 agonisti, il fior fiore della pesca sportiva italiana, come detto. Le prime due gare, con tecnica esclusivamente all'inglese e della durata di 4 ore, si sono disputate nella splendida cornice del bacino di Corbara, uno dei campi gara più belli e pescosi d'Italia nei giorni 2 e 3 ottobre, ma con le prove effettuate già nei due giorni precedenti, durante le quali i concorrenti hanno potuto testare il campo di gara, a loro riservato, ma con l'obbligo di rilascio immediato dopo la cattura. Le nasse, due per ogni agonista come da regolamento per evitare l'affollamento dei pesci in uno spazio troppo ristretto, sono state montate solo nei due giorni effettivi di gara.

Lo macchina organizzativa, ottimamente portata avanti dalla locale ASD Lenza Orvietana Colmic Stonfo, si è messa in moto diversi giorni prima perché tantissime erano le cose da preparare: i box compresi quelli delle prove, la messa a punto delle location con i picchetti collocati in acqua nelle zone 1 e 2, le Vigne, dove la sponda degrada più dolcemente. Si è resa necessaria la ripulitura dai detriti portati dalle acque e dai rifiuti lasciati sul posto da alcuni pescatori incivili non agonisti che frequentano le sponde del bacino, la destra nel Comune di Orvieto e la sinistra in quello di Baschi. Entrambi i Municipi si sono mostrati molto collaborativi organizzando il ritiro giornaliero dei rifiuti e sistemando le vie di accesso ai luoghi di pesca, in collaborazione con la ERG, ente gestore del bacino idroelettrico. Le complicazioni sono state innumerevoli, dall'erba che è cresciuta in acqua che è



inesorabilmente aumentato di livello nell'ultimo mese per la rottura di una turbina della centrale idroelettrica e conseguente stop del suo deflusso, e a tanti piccoli inconvenienti che sono stati brillantemente risolti dagli organizzatori della Lenza Orvietana. A suffragare la buonissima riuscita dell'evento sono stati i convenuti complimentatissimi per la perfezione che hanno trovato in tutte le giornate della loro permanenza. Chi ha gioito per questa fiumana di persone (oltre ai garisti c'erano familiari ed accompagnatori che sono arrivati a centinaia), sono state le strutture ricettive del territorio che hanno spesso registrato il tutto esaurito.

Le gare

I 160 concorrenti erano dislocati su 4 zone: la 1 e la 2 presso "Le vigne" nella zona di Salviano in riva sinistra e la 3 e la 4 rispettivamente in località "Casa Dirocata" e "Spianata di Schiavo" in riva destra. Le pescate sono risultate abbastanza abbondanti ma a calare nei pesi man mano che i giorni si succedevano, forse anche per la forte pressione esercitata sui pinnuti da

agonisti esperti che non hanno scherzato in fatto accorgimenti tecnici, quali la pasturazione, le esche, la distanza di lancio e...la bravura, che fa sempre la differenza.

Sono state catturate breme, carassi, bellissime carpe che spesso se ne sono andate, e qualche aspido di peso che qualcuno ha cercato e con il quale in certi casi ha fatto la differenza. Era stato concesso l'uso del ver de vase e del fouilles, oltre alle esche e alle pasture consuete, ma alla fine il più usato è stato il classico lombrico.

Al Termine della prima giornata la prima squadra classificata è stata quella della Minerva Rossoblu 68 Team Bazza di Bologna con 2 primi e 2 secondi posti.

Il secondo giorno il lago di Corbara si è mostrato più avaro e gli agonisti hanno dovuto dare fondo a tutte le loro abilità. Se la sono aggiudicata i garisti della Società Le Groane Tubertini con 7 penalità seguiti dalla Valdera Pontederese Colmic e dalla Pasquino Colmic che hanno conseguito lo stesso punteggio ma raggiunto pesi minori.

Ha arbitrato la gara il giudice Paolo Grasselli e sono intervenuti Antonio Fusconi, presidente del Settore Acque di superficie, i Presidenti FIPSAS regionali e provinciali Vanni Giorgioni, Valter Chiari e Giampaolo Ricci, i giudici di gara aggiuntivi Alfredo Santoni e Laerte Tombesi, nonché amici di altre società che hanno fornito un valido aiuto durante la pesatura. La Lenza Orvietana ringrazia per i complimenti ricevuti in merito all'organizzazione e per il supporto ricevuto e plaude ai concorrenti e agli accompagnatori per la loro serietà e gentilezza.

Durante questa manifestazione tutti hanno fatto onore allo Sport.

Renato Rosciarelli



Zaghino
PESCA AL COLPO

E' ARRIVATA LA STAGIONE DELLA PESCA ALLA TROTA... VASTA SCELTA DI ATTREZZATURE PER TROTA LAGO, TORRENTE E TROUT AREA, DELLE MIGLIORI MARCHE

Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza

Pesca e sport Zaghino
Via degli Eucalipi, 27/a Orvieto (TR) Tel. 335/348740 - 0763/302317
Aperto anche Domenica mattina fino alle 12:00 - www.zaghinopesca.com

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010



ORIGINALE
VOLPI

NON SOLO GHIACCIAI

Il riscaldamento globale oltre a far diminuire drasticamente la superficie dei ghiacciai alpini che fondono e che si ritirano, sta intaccando anche il permafrost, cioè quello che in geomorfologia viene definito lo strato perennemente gelato costituito oltre che da ghiaccio, da suolo e detriti.

Una tendenza che porta alla riduzione di volume del permafrost e al suo spostamento e che è direttamente influenzata dalle alte temperature che si sono registrate negli ultimi decenni.

Il termine permafrost (che in italiano può essere tradotto come permagelo) fu introdotto per la prima volta dallo statunitense S. W. Muller e indica lo strato di terreno permanentemente gelato che si trova nel sottosuolo di varie zone del mondo.

Copre una superficie di circa 22,8 milioni di chilometri quadrati nell'emisfero settentrionale della Terra (Groenlandia, Russia, Cina, Europa Orientale quasi un quarto delle superfici ma si trova anche sulle Alpi, sull'Himalaya, in Patagonia e perfino sulle vette della Nuova Zelanda) e il suo spessore può variare da 1 a oltre 1.000 metri.

Ma il permafrost è presente anche sotto il fondo dell'Oceano in aree dove la temperatura rimane costantemente sotto lo zero.

Come detto il permafrost, a differenza del ghiaccio che fonde (cioè si scioglie), non tocca la stessa sorte e al massimo si riscalda o, come nel caso dei ghiacciai rocciosi alpini, si sposta.

«Il permafrost - come racconta a Wise Society il geomorfologo svizzero Cristian Scapozza esperto di permafrost a livello internazionale - non si scioglie.

O meglio, non fonde, poiché sarebbe questo il termine corretto per indicare il passaggio di fase dell'acqua da solida a liquida come fa il ghiaccio. La definizione di permafrost è esclusivamente termica e non contempla la presenza di ghiaccio.

Si dice quindi che il permafrost si riscalda o si degrada quando aumenta la sua temperatura, mentre è solo il ghiaccio del permafrost quello che fonde».

Permagelo, metano e carbone: I PERICOLI

Secondo una ricerca condotta da alcuni studiosi canadesi dell'University of Guelph e pubblicata sulla rivista Nature, la degradazione del permafrost costituirebbe un pericolo in più per l'ambiente per il fatto che nell'atmosfera potrebbero essere rilasciati gas a effetto serra come metano e CO2.

«Il problema è però marginale nelle zone alpine - aggiunge Scapozza - . Infatti, il permafrost degradandosi, può rilasciare la materia organica che è stata intrappolata al momento della sua formazione.

Questo vale soprattutto per il permafrost artico che, viste le numerose zone palustri ricche di materia organica che sono state congelate al momento della sua formazione, possono rilasciare grandi quantità di metano al momento della sua degradazione».

Nel permagelo di tutto il mondo ci sarebbero 1400 gigatonnellate di carbone. Una quantità enorme considerando che sarebbe quattro volte superiore alla quantità prodotta nel mondo dalla Rivoluzione industriale in poi e due volte la quantità attualmente presente nell'atmosfera.

Facile immaginarne le conseguenze se le temperature del Pianeta continuassero ad alzarsi di 2 gradi: entro il 2100 il 40% del permafrost potrebbe essere perduto.



ravano virus antichi anche di 2500 anni prima. Batteri che riportati a una temperatura più alta riviverebbero. Era stato così nel 2016 quando nella cittadina siberiana dove d'inverno le temperature toccano anche i -60, erano riemersi tracce di antrace frutto di esperimenti condotti decenni prima ai tempi dell'Unione Sovietica.

Non si può ancora affermare che la prossima pandemia possa avere origine dal permagelo ma, sicuramente, sarà importante tenerlo d'occhio e studiarne le evoluzioni. Come sta facendo un team svizzero del WSL, l'Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio che si è posto l'obiettivo di studiare le forme di vita microscopiche presenti nel permafrost delle Alpi ma anche di Artide e Antartide. «Abbiamo notato - ha commentato all'agenzia svizzera Swissinfo Beat Frey a capo del progetto - che questi organismi possiedono un metabolismo e strutture cellulari particolari, che possono essere molto attivi a basse temperature.



Non solo carbone o metano. Secondo alcuni studiosi russi la riduzione del permafrost porterebbe altre conseguenze altrettanto o forse ancora più gravi sotto forma di epidemie o peggio pandemie.

In base agli studi condotti a Yakuzia in Siberia è stato scoperto che, con l'aumento delle temperature e la riduzione del permafrost, dalle carcasse animali del sottosuolo affiorano

La maggior parte di essi è tuttavia dormente. Il grande interrogativo è di sapere cosa succede quando si sveglieranno, ad esempio a causa del riscaldamento globale.



I migliori prodotti
STIHL

STIHL



**UTENSILERIA
BALDINI**

Strada dell'Arcone, 29 · Orvieto (TR) · Tel. 0763 302998
www.baldiniferramenta.it · orut@libero.it

FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA



BEAUTY CONCEPT

- Trattamenti viso/ corpo
- Reneve
- Harmony Castle
- Trattamenti laser Reneve
- Manicure
- Pedicure
- Epilazione
- Massaggi viso/corpo
- Smalto semipermanente
- Nailover/Overpolish

Beauty Concept presso Parafarmacia Frisoni
Porta d'Orvieto Via Angelo Costanzi 59/b · 329/1456221

Per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

Novi Numeri Whatsapp Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183



OSTEOPATIA PER LA GESTIONE DEI DISTURBI DELLA BOCCA

La bocca è un complesso sistema funzionale che interviene nella masticazione, nella deglutizione, nella fonazione ed in modo complementare nella respirazione.

L'Osteopata attraverso il trattamento manuale è in grado di migliorare la funzione muscolare - articolare del complesso stomatognatico e, collaborando con lo specialista, può aiutarti a migliorare e risolvere il tuo problema. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono differenti e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilasciamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale ed articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. I disturbi della bocca per i quali è indicata la collaborazione dell'Osteopata con il tuo specialista di fiducia sono:

- Disturbi dell'articolazione temporomandibolare (ATM);
- Malocclusione, per facilitare l'adattamento del paziente al trattamento ortodontico;
- Disturbi della fonazione;
- Disturbi della deglutizione.

FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA



TENDINOPATIA ROTULEA E FISIOTERAPIA

La tendinopatia rotulea è una problematica che riguarda maggiormente gli atleti che praticano sport dove è prevista la corsa o il salto, come ad esempio running, calcio, volley e basket.

Tale problematica si manifesta tramite un dolore nella parte anteriore del ginocchio, soprattutto durante lo

sfuerzo o l'attività sportiva, accompagnato da una limitazione funzionale del ginocchio.

Il trattamento è prevalentemente di tipo conservativo e consiste nell'utilizzo di tecniche di terapia manuale e di esercizi terapeutici specifici, con lo scopo di ridurre il dolore e migliorare la funzionalità.

Oltre al trattamento fisioterapico, il terapeuta insegnerà al paziente degli esercizi, che potranno essere effettuati facilmente anche a casa, senza l'uso di attrezzature particolari.

FISIOMED, al servizio della tua salute!

FISIOMED
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



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, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
Cell. 3279032936

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



Suggerimenti per sopravvivere ai primi freddi

Ti senti triste perché l'estate è volata e sembra già un lontano ricordo? Indossare le scarpe è stato difficile, ma pensare al cappotto scatena dentro di te un senso di freddo, malinconia infinita e paura di prenderti l'influenza o il raffreddore?

- Prova a mettere in pratica questi 5 suggerimenti:
- 1 - mangia sano e non esagerare con gli zuccheri
 - 2 - fai attività fisica, anche solo una passeggiata all'aria aperta
 - 3 - lavati spesso le mani
 - 4 - concediti del tempo per te lontano dallo stress
 - 5 - Se non sei potuta andare al mare a lungo questa estate, fai dei trattamenti con Aerosal presso un centro autorizzato o direttamente a casa tua.

Il mare è da sempre considerato un toccasana per la salute e un aiuto naturale per aumentare le difese immunitarie. Mai come in questo ultimo periodo abbiamo compreso l'importanza della prevenzione.

In quest'ottica può venirti in aiuto l'Haloterapia, ovvero l'inalazione per via respiratoria di sale medico secco che, grazie ai molteplici benefici del cloruro di sodio, svolge un'efficace azione di pulizia delle vie respiratorie superficiali e profonde.

Avere un albero respiratorio pulito, infatti, significa garantirsi una buona respirazione, uno stato di salute ottimale e una maggiore garanzia nella prevenzione dei malanni stagionali. Se vuoi prenderti cura della tua salute del tuo bambino e preservarla al meglio tieni sempre puliti naso e bronchi. Come?

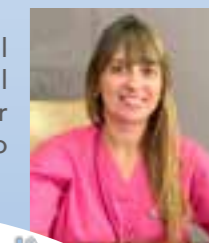
Portando il potere del sale nella tua vita

LA CLINICA DEL SALE DI ORVIETO OFFRE SUPPORTO ONLINE

Sul sito www.aerosal.it è attivo il servizio **IL MEDICO RISPONDE** a cura della Dott.ssa Alessia Bertocchini specializzata in Pediatria Chirurgica.

- BABY DOCTOR -

Dott.ssa Alessia Bertocchini
Potrete scrivere direttamente al pediatra fare domande mirate relative al trattamento prima, durante e dopo per poter personalizzare al massimo il vostro percorso con il metodo AEROSAL.



aerosal

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

Maria Letizia Giorgio
Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 393 6710115

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.



PSICOLOGIA

Il fallimento: un ostacolo o una rampa di lancio per il successo?


Non riuscire a raggiungere un traguardo ambito lascia ovviamente l'amaro in bocca con la mente che può iniziare a cadere in un vortice di pensieri e domande tra cui: "di chi è la colpa se non ce l'ho fatta?". Succede per esempio ogni volta che una storia d'amore finisce, quando un esame o un colloquio di lavoro non va a buon fine o comunque in generale quando un qualsiasi obiettivo che ci si era preposto va a decadere. Una sconfitta a quel punto, però, si può affrontare in due modi: o stimola a tentare ancora dopo aver capito che cosa migliorare oppure ci blocca, ci fa chiudere, spesso inglobandoci in quella cultura del vittimismo che ci aiuta distruttivamente a giustificare solo le nostre mancanze. Il modo in cui si reagisce ad un fallimento parla di noi e della nostra storia personale. Se si è riusciti fin da piccoli a sviluppare una visione più oggettiva dell'insuccesso saremo più inclini a considerare la sconfitta solo momentanea e come strumento per fare meglio. Invece, se è radicata in noi la convinzione che sbagliare è quanto peggiore possa capitarci o che se facciamo bene è solo il nostro dovere, si sarà portati inevitabilmente a vivere in modo negativo ogni muro che ci si pone davanti a noi. Guardare il fallimento come una sconfitta è solo uno dei tanti punti di vista. Rischia l'insuccesso solo chi prova a raggiungere uno scopo. Il fallimento di per sé non esiste, esiste solo il risultato di un'azione. A volte quest'ultima può dare esito positivo subito, altre volte potrebbe servire più tempo perché si concretizzi quanto desideriamo. Se si vuole dimostrare a se stessi di poter arrivare ad una meta, bisogna necessariamente passare anche da qualche rifiuto. Paradossalmente, chi raggiunge più obiettivi è quasi sempre la persona che ha fallito di più. Fallire ha in sé due grandi opportunità: imparare dagli eventuali errori commessi e comprendere come arrivare meglio al proprio traguardo. Il fallimento è un maestro di vita e gli insuccessi possono anche essere trasformati in mattoni su cui costruire la propria crescita personale. Quest'ultima e la sconfitta sono due cose che vanno assolutamente a braccetto insieme. Se usato bene, infatti, il fallimento ci aiuta a metterci in discussione, a vedere meglio i nostri limiti e conseguentemente ci può dare consapevolezza rispetto alle nostre potenzialità. Ecco la crescita. È vero che gli eventi esterni possono avere una certa influenza sul raggiungimento di determinati obiettivi ma moltissimo dipende da noi, soprattutto dalla nostra capacità di non fermarsi. Pertanto, a mio avviso, non bisogna guardare al fallimento come qualcosa di solamente negativo. Da una sconfitta si può uscire più forti e agguerriti di prima e pronti a rimettersi in gioco non sguazzando nell'abisso della confort zone negativa del sentirsi incapaci o vittime del mondo esterno che favorisce altri e non noi. Un famosissimo proverbio popolare dice: "sbagliando si impara", qualcuno può dargli torto? L'importante è ricondurre quegli errori anche a noi stessi come strumento per migliorarsi. Al prossimo numero.

Per appuntamento: 339 2189490

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60



SPERONE CALCANEARE.

Un persistente dolore al calcagno potrebbe essere il sintomo di un particolare disturbo osseo chiamato sperone calcaneare o anche spina calcaneare. Molte sono le ipotesi sulle origini e cause di tale disturbo. Eccessivo peso, lavori usuranti, in piedi, traumi pregressi, scarpe non idonee, postura alterata con eccessivo carico sull'avampiede ...

Tra le persone che abbiamo visto con questo tipo di sintomatologia quasi sempre troviamo le stesse problematiche che creano un carico eccessivo nel punto di attacco sul tallone dell'aponeurosi plantare. Tale carico non crea problemi, quando tutte le componenti ossee e tendinee, sono allineate correttamente, mentre mette in tensione la struttura tendinea della pianta del piede (aponeurosi) in modo asimmetrico quando il tallone è fuori linea sul piano sagittale, orizzontale o trasversale rispetto alle altre strutture intorno. Questa tensione "sbilena" irrita il punto di attacco sul tallone e in tempi lunghi lo deforma con deposizioni di calcio, visibili all'esame RX come "sperone".

Quando l'infiammazione è più acuta compare dolore, difficoltà di appoggio del piede a terra e limitazione funzionale. In genere gli antinfiammatori sono poco utili perché il dolore è dovuto all'uso e all'appoggio a terra del piede con una tensione meccanica persistente e anomala.

Come agisce l'Osteopatia in questi casi? Riequilibra gli stati di tensione che si scaricano sul piede e sul calcagno eliminando le disfunzioni alla base di questi problemi. Ho parlato al plurale perché è difficile trovarne una sola, sono sempre più cose associate tra di loro.

La più comune è la perdita di assetto del calcagno. Sono caratteristici di questa problematica oltre al dolore, evocabile con la pressione, su tutta la pianta del piede, anche quello sulla articolazione della caviglia, intorno a malleoli, sui muscoli del polpaccio e sul tendine di Achille.

RIABILITAZIONE E TERAPIA MANUALE

I professionisti di FioLife:

<p>Dott. CROCCOLINO RICCARDO Fisioterapista, Osteopata Chinesiologo Ginnastica Posturale Mezies Preparatore Atletico</p>	<p>Dott.ssa GIRONI GLORIA Fisioterapista Specializzata in: Ginnastica Posturale Mezies Rieducazione Pavimento Pelvico</p>
<p>Dott. CROCCOLINO GIACOMO Masso-Fisioterapista Chinesiologo Ginnastica Posturale Mezies</p>	<p>CICA SERENA Ostetrica Specializzata in Rieducazione Pavimento Pelvico</p>
<p>Dott. FRANCESCO CECCARELLI Biologo Nutrizionista</p>	<p>GIULIANA MAZZOCCHINI Operatrice qualificata - Kobido - Shiatsu</p>

CONTATTACI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI

Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo) cell. 329 9219878
fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



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.

IMPIANTI DENTALI SOTTOPERIOSTEI

Un impianto sottoperiosteale, o iuxtaosseo, è dispositivo protesico utilizzato allo scopo di ripristinare la corretta masticazione, occlusione ed estetica di quei pazienti che hanno perso tutti i denti oppure solo alcuni di essi.

Gli impianti sottoperiosteali hanno come principale caratteristica quella di non dover essere inseriti nell'osso, bensì vengono appoggiati ad esso appena sotto il periostio, la membrana di tessuto connettivo che circonda e riveste le ossa.

Quando sono indicati?

Gli impianti sottoperiosteali sono indicati quando la valutazione delle ossa mascellari, mandibola e mascella, evidenzia una scarsissima quantità e qualità di osso presente, ovvero non c'è più cresta ossea sufficiente per procedere all'inserimento dei classici impianti osteointegrati. In questi casi, le alternative per questi pazienti risultano quindi essere o rigenerazioni ossee importanti, con tempi di guarigione molto lunghi, o gli impianti zigomatici, o in fine appunto gli impianti sottoperiosteali.

La tecnica utilizzata è la AMSJI (Additively Manufactured Subperiosteal Jaw Implant).

L'acronimo AMSJI definisce un impianto sottoperiosteale completamente personalizzato sulle esigenze del paziente e realizzato con tecniche e materiali innovativi. Questo impianto rappresenta una soluzione alternativa agli impianti di zigomatici o alle grandi ricostruzioni con innesti ossei. Questo particolare impianto rappresenta un approccio totalmente alternativo ed evita i problemi relativi alle altre tecniche più invasive. L'impianto si fissa ai pilastri medio-facciali e nell'osso zigomatico, queste aree sono stabili senza riassorbimento osseo significativo e, dopo due-tre mesi, la protesi provvisoria può essere sostituita con quella definitiva e il paziente può riacquisire fin da subito la normale funzione masticatoria.

L'intervento: in cosa consiste?

Prima del posizionamento degli impianti dentali sottoperiosteali, è necessario sottoporre il paziente ad un accurato esame radiologico per rilevare la conformazione dei mascellari e per la costruzione di un modello stereolitografato che servirà allo studio e alla realizzazione della protesi.

Gli specialisti odontoiatri utilizzano le moderne tecnologie diagnostiche 3D che permettono, attraverso l'uso di speciali software di progettazione computerizzata, di eseguire simulazioni su modelli anatomici a grandezza reale. Partendo dalla TAC e dal modello tridimensionale del mascellare lo specialista costruirà, con tecnica CAD-CAM, una struttura personalizzata, da ancorare all'osso mascellare con viti da osteosintesi. La struttura viene realizzata in titanio, utilizzando tecniche ingegneristiche d'avanguardia come l'ottimizzazione topologica (TO) e l'analisi a elementi finiti (FEM), le forze di masticazione vengono simulate per 15 anni e la qualità delle strutture da impiantare è controllata e certificata.

L'AMSJI è costituito da due strutture principali, chiamate "mainframe", destra e sinistra con alcuni prolungamenti chiamati "ali", che servono per fissare l'impianto con viti da osteosintesi in parti stabili del cranio, sottoposte cioè a scarso riassorbimento osseo. L'impianto può essere collocato in anestesia generale o in anestesia locale e la protesi temporanea. La tecnica chirurgica consiste nell'espore l'osso mascellare, nel trovare la corretta posizione della struttura e fissarla con delle viti da osteosintesi. Vengono poi suturati i lembi gengivali e avvitata la barra in titanio, cementando successivamente la protesi provvisoria. Dopo circa due-tre mesi, si potrà sostituire la protesi provvisoria con quella definitiva, più elaborata, dove si potranno inoltre ottimizzare i colori e le forme dei denti per ricercare la migliore estetica.

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

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 - AMPIO PARCHEGGIO

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo
Odontoiatra
Specialista in chirurgia
Maxillofacciale
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
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



Dr. Chiara Gradi
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale





Siamo entrati d a poco in autunno con meravigliosi colori autunnali, i paesaggi multicolori, i tramonti rosso fuoco, quel freschetto che invoglia a fare tanti buoni propositi se non fosse per..... quella sensazione di stanchezza che ci fa trascinare le gambe, l'insonnia notturna e quella fastidiosa sonnolenza diurna! Per non parlare di quegli attacchi di fame che ci spingono irrimediabilmente a spizzicare cibi non proprio salutari.

Ebbene, nulla di preoccupante, è la classica sindrome da "cambio di stagione" che colpisce e contagia proprio in autunno!

Avete notato ad esempio che diventa buio sempre prima? Che le giornate sono più corte? Ebbene, le ore di luce e di buio hanno un'influenza strategica sul nostro organismo, in particolare sulla secrezione di melatonina, l'ormone del sonno! La melatonina, chiamata anche ormone del sonno, è il principale ormone secreto dall'epifisi o ghiandola pineale, situata nell'encefalo. Deriva dal triptofano, un amminoacido essenziale, attraverso una via metabolica abbastanza complicata.

In sintesi, la secrezione di melatonina è favorita dal buio, mentre in presenza di luce è favorita la secrezione di serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore.

Questa piccola spiegazione potrebbe già bastare a farvi capire quanto il cambio di stagione possa influenzare sia il ritmo sonno-veglia che il nostro umore. Infatti si fa buio con notevole anticipo rispetto alla stagione estiva, quanto basta per modificare l'equilibrio melatonina-serotonina. Semplifi-

cando: fa buio prima, aumenta la secrezione di melatonina, si riduce quella di serotonina. Di conseguenza in autunno abbiamo più sonno e un maggior

di compensazione. Se cambia la secrezione di melatonina, il nostro corpo ci chiede un po' più di triptofano per compensare questa carenza: ed ecco spiegata la smodata voglia di dolci, torte, biscotti, farine raffinate che ci prende durante il cambio di stagione. Voglio darvi una buona notizia però: questi scombussolamenti durano solamente poche settimane. Impariamo a gestirli nel modo

bisogno di riposare.

Questo è il meccanismo fisiologico che sta alla base di questa fastidiosa stanchezza che ci portiamo dietro durante il passaggio dall'estate all'autunno. Inevitabilmente abbiamo anche una maggiore attrazione nei confronti dei carboidrati. Anche qui c'è una spiegazione biochimica! Vi ho già detto che la melatonina viene sintetizzata a partire dalla serotonina, la quale, a sua volta prodotta dal triptofano! Cos'è il triptofano? Il triptofano è un amminoacido essenziale che non viene prodotto dal nostro organismo, ma necessita di essere introdotto attraverso l'alimentazione. Occorre subito precisare che non tutti i cibi ad alto contenuto di triptofano producono automaticamente serotonina, poiché quest'ultima, per essere sintetizzata dal nostro organismo, ha bisogno della presenza di carboidrati, ferro e vitamine del gruppo B. E' come se il nostro corpo mettesse in atto un meccanismo

più corretto, evitando così di cadere nel circolo vizioso dei carboidrati e farine raffinate che, inevitabilmente, ci creano dipendenza e tendono a farci mettere su qualche chiletto. Perché creano dipendenza? L'assunzione di zuccheri determina un'iper produzione di insulina, che tende ad abbassare il tasso di glicemia fino a portarlo al di sotto dei suoi livelli fisiologici, determinando una situazione di ipoglicemia e quindi il desiderio di ingerire altri zuccheri. Ecco a voi il circolo vizioso.



Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

AUTUNNO E CAMBIO DI STAGIONE: UN AIUTO DALL'ALIMENTAZIONE?

Qualche consiglio a tavola su come affrontare l'autunno ed cambio di stagione:

- Non fate mai mancare la frutta sulle vostre tavole, in particolare quella maggiormente ricca in triptofano come: agrumi, kiwi, ananas, banane, prugne;
- Idem per la verdura: preferite quella di colore verde, in particolare indivia, spinaci, bietta, lattuga;
- Aggiungete una manciata di semi nei vostri piatti: utilizzate i semi di zucca come snack e/o fuoripasto e semi di sesamo.
- Sostituite la pasta normale con i cereali integrali: via libera a riso integrale, farro, orzo e avena! Vi sazieranno ugualmente senza far salire eccessivamente l'indice glicemico del vostro pasto. È utile anche sostituire il pane bianco con quello di segale o di farro o integrale;
- Non dimenticatevi della frutta secca, in particolare noci e mandorle: utilissimi come snack e spezzafame da consumare nell'arco della giornata. Ingannate la vostra voglia di dolce con del cioccolato fondente: molto ricco in triptofano, vi aiuterà a soddisfare il desiderio di dolce senza troppi sensi di colpa! Meglio sceglierlo molto fondente, vi consiglio 85% o anche 90%;
- Non dimentichiamoci delle uova, ottime se consumate a colazione.

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
CIDAT
l'alta specializzazione in sanità

**ABBRACCIARE LA NATURA UMANA
a 1,5 tesla con
MAGNETOM Sola**

**CIDAT PRESENTA
IL NUOVO MACCHINARIO
DI RISONANZA MAGNETICA**



Nel mese di novembre il gruppo Cidat ha installato un nuovo apparecchio di risonanza magnetica: Magnetom Sola - Siemens, nella versione top della gamma Siemens Healthcare da 1.5T

La struttura CIDAT SRL ha perfezionato il servizio di diagnostica per immagini presso la sede di Terni in Via Ippocrate 164 con l'acquisizione di una nuova apparecchiatura di risonanza magnetica di ultima generazione.

Un magnete Siemens, ad "alto campo" con apertura di 70 cm, da 1,5 di ultimissima generazione, dotato delle tecnologie più avanzate che massimizzano la qualità diagnostica, riducono la durata degli esami e aumentano il comfort del paziente.

I punti tecnici di forza del magnete ora acquisito dal centro sono diversi:

- un magnete di ultima generazione ad alto campo con un'ampiezza del tubo da 70 cm la più grande disponibile
 - i gradienti molto potenti, il più alti disponibili, in grado di arguire la massima intensità
 - la catena di radiofrequenza: completamente digitale con trasmissione a fibra ottica, con possibilità di connettere simultaneamente ben 204 canali.
 - Un corredo completo di bobine con alta densità di elementi e canali multiplidedicato a tutti i settori del corpo
 - un software con le più potenti tecniche dell'imagin parallelo
 - Una esclusiva, recentissima ed innovativa tecnologia Biomatrix, disponibile solo sui magneti Siemens, in grado di rilevare le caratteristiche fisiche ed i parametri fisiologici dei pazienti e permettere alla macchina, anche grazie al ricorso all'intelligenza artificiale, di eseguire esami del tutto personalizzati e privi di artefatti
 - il completo corredo di protocolli personalizzati con le più recenti sequenze di acquisizione specifiche per lo studio di ogni settore del corpo umano
- Caratteristiche tecniche quelle descritte che consentono di eseguire gli esami di risonanza magnetica di tutti i settori del corpo umano e per tutti gli ambiti diagnostici (neurologia, oncologia, ortopedia, cardiologia, senologia, gastroenterologia, urologia) con il livello più alto a tutt'oggi raggiungibile con la risonanza magnetica.

In particolare in campo

- **neurologico:** nello studio delle patologie vascolari, tumorali nella rivascolazione e caratterizzazione dei tumori e nei controlli post chirurgici post chirurgici e post chemio-radioterapici anche con l'utilizzo delle tecniche della Rm funzionale, infiammatoria (encefaliti infettive ed autoimmuni), demielinizzanti (nelle sclerosi multiple e nelle altre patologie demielinizzanti) e degenerative (in particolare nelle demenze); dell'idrocefalo (con lo studio della dinamica liquorale); della patologia della parete vasale (aneurismi, placche di aterosclerosi, arteriti); della patologia del midollo spinale, dei vasi epiaortici ed encefalici arteriosi e venosi; dei plessi nervosi (brachiali e lombosacrali), dei nervi periferici
- **otorinolaringoiatrico:** della patologia infiammatoria e tumorale dei distretti rinosinusale, del cavo orale, della faringe, della laringe
- **oncologico**
- **ortopedico**
- **cardiologia** (RM cardiaca funzionale)
- **gastroenterologia** (enteroRM)
- **senologia** (RM mammaria)
- **urologia** (RM multiparametrica della prostata)



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44
tel. 0763-32521

orvietodiagnostica@cidatsanita.it