

Progetto FIPSAS – MIUR ‘Sport Natura e Cittadinanza attiva’

Progetto FIPSAS – MIUR ‘Sport Natura e Cittadinanza attiva’
La ASD Lenza Orvietana Colmic Stonfo, anche nell’anno scolastico ‘22-’23 terrà i corsi di pesca e di Educazione Ambientale presso le scuole medie dell’orvietano, d’intesa con gli Insegnanti di Educazione Motoria e con i Dirigenti Scolastici ed avvalendosi dei suoi tre Istruttori qualificati. Quest’anno c’è una novità: è stato elaborato dalla FIPSAS (Federazione Italiana di Pesca Sportiva e Attività Subacquee), un progetto che è stato approvato dal MIUR (Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca).

Si tratta di una novità assoluta che recita così in alcuni passi: “Il progetto **“SPORT, NATURA E CITTADINANZA ATTIVA”**, viene proposto gratuitamente ad alcuni Istituti scolastici in tutte le regioni d’Italia e mira alla **prevenzione della sedentarietà e dell’isolamento tra i giovani, utilizzando la pratica sportiva, le attività outdoor e il contatto con la natura per rafforzare i legami col prossimo e la conoscenza di sé stessi.**

La FIPSAS, infatti, riconosciuta da Sport e Salute SpA e dal CONI è impegnata, oltre che nel settore sportivo, anche in attività di promozione sociale e ambientale. Il livello di nozioni proposto sarà differenziato in relazione all’ordine dell’Istituto e, di conseguenza, alla relativa fascia di età dei ragazzi coinvolti. Il programma, precedentemente definito con l’Istituto, sarà svolto su gruppi di classi omogenee a cura di Istruttori qualificati. I contenuti del progetto vogliono cercare di offrire opportunità di pratica sportiva aperte ai giovani, ma rivolte anche alla promozione di una cultura che prenda spunto dai valori dello sport.



- **Pesca Sportiva:** attività con l’obiettivo di avvicinare i giovani alle discipline federali

- **Educazione Ambientale:** attività didattica con l’obiettivo di sensibilizzare i giovani al rispetto dell’ambiente.

- **Attività sportiva indoor:** pesca magnetica con roubasienne, con canna fissa, lancio Tecnico. Per i ragazzi coinvolti nel progetto tutte le attività sono gratuite; inoltre, i giovani potranno essere tesserati al

GARA SOCIALE DELLA LENZA ORVIETANA

A dicembre 2022 presso il complesso del Parco Laghi ad Orvieto si è svolta una gara sociale tra i componenti della Lenza Orvietana.

Si è trattato del consueto appuntamento annuale, all’insegna dell’amicizia più che della competizione.

Si sono confrontati in un clima di festa molti degli agonisti, ma anche alcuni amatori, senza

alcuna distinzione di categoria, come dovrebbe essere, appunto, quello che è sostanzialmente un incontro tra amici.

La giornata molto piovosa non ha consentito grandi catture, ma i più “bravi” hanno fatto valere il loro talento, come è giusto che sia.

Non sono mancati gli sfronti tra i concorrenti, ma l’aspetto più importante è stato quello che sono rientrati “in pista” alcuni agonisti che si erano momentaneamente assentati e che, con il loro ritorno, contribuiranno a tenere alto il prestigio del Sodalizio orvietano.

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

fine di consentire il prosieguo delle attività con FIPSAS per un anno solare”.
Alla fine dell’anno scolastico, terminato il progetto, i ragazzi, alla presenza dei loro accompagnatori, si cimenteranno in una gara di pesca a coppie organizzata dalla Lenza Orvietana, e verranno tutti premiati. La formula è ormai consolidata ed è sempre stata accolta favorevolmente dai ragazzi e dai loro genitori.

Zaghino
PESCA E ACCESSORI

ARTICOLI & ACCESSORI RAPALA
DI NUOVO DISPONIBILI
Vasta scelta di canne, mulinelli ed esche vive,
per l’Agonismo e anche per il Mare.
VI ASPETTIAMO IN NEGOZIO!!!

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

NOVITÀ PER IL TUO GATTO!!!
Ottimo cibo NATURALE
e prodotto da
AZIENDE ITALIANE.



Io mangio solo italiano!



www.effeveterinaria.it

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto - via delle Acacie, 26 Ciconia - Orvieto
 Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it

Crediti di imposta: investimenti pubblicitari incrementali.

Dal 2018 è stato istituito un credito d'imposta per le imprese, i lavoratori autonomi e gli enti non commerciali in relazione agli investimenti pubblicitari incrementali effettuati sulla stampa quotidiana e periodica, anche online, e sulle emittenti televisive e radiofoniche locali (articolo 57-bis del decreto legge 24 aprile 2017, n. 50). Per gli anni 2021 e 2022, il credito d'imposta è concesso nella misura unica del 50 per cento del valore degli investimenti effettuati sui giornali quotidiani e periodici, anche on line, e sulle emittenti televisive e radiofoniche locali e nazionali, analogiche o digitali, non partecipate dallo Stato. A decorrere dall'anno 2023 si torna al regime ordinario, ma

sono agevolabili solo gli investimenti sulla stampa: il credito d'imposta è concesso nella misura unica del 75 per cento del valore incrementale degli investimenti effettuati in campagne pubblicitarie esclusivamente sulla stampa quotidiana e periodica, anche on line. Rispetto agli anni 2021 e 2022, quindi: -viene ripristinato il "regime agevolativo ordinario", con il credito d'imposta concesso nella misura del 75 per cento del valore incrementale degli investimenti effettuati ed il presupposto dell'incremento minimo dell'1 per cento dell'investimento pubblicitario, rispetto all'investimento dell'anno precedente, quale requisito per accedere all'agevolazione; - non sono più agevolati gli investimenti pubblicitari effet-

tuati sulle emittenti televisive e radiofoniche, analogiche o digitali. Per fruire del credito d'imposta, i soggetti interessati devono presentare esclusivamente in via telematica tramite il servizio on line messo a disposizione dall'Agenzia delle entrate: la "Comunicazione per l'accesso al credito d'imposta", prevista dall'articolo 5, comma 1, del D.P.C.M. n. 90 del 2018, contenente i dati degli investimenti effettuati o da effettuare nell'anno agevolato; la "Dichiarazione sostitutiva relativa agli investimenti effettuati" per dichiarare, ai sensi dell'articolo 47 del decreto del Presidente della Repubblica 28 dicembre 2000, n. 445, che gli investimenti indicati nella comunicazione per l'accesso al

credito d'imposta, presentata in precedenza, sono stati effettivamente realizzati nell'anno agevolato e che gli stessi soddisfano i requisiti previsti dalla norma. La comunicazione per l'accesso al credito d'imposta è presentata dal 1° al 31 marzo di ciascun anno. La dichiarazione sostitutiva relativa agli investimenti effettuati è presentata dal 9 gennaio al 9 febbraio dell'anno successivo a quello agevolato. Il credito d'imposta riconosciuto è utilizzabile esclusivamente in compensazione mediante il modello F24.

A cura di:
dott.ssa Emanuela Mechelli
Esperta Contabile
Partner STUDIO RB



Quote societarie di una s.n.c.: possono essere espropriate?

Le quote possedute in una società di persone possono essere espropriate? Va innanzitutto puntualizzato che tali quote non possono essere sottoposte ad esecuzione forzata durante la vita della società. Il contratto sociale, infatti, si può modificare esclusivamente con il consenso di tutti i soci, salvo diversa statuzione. Considerato, quindi, che l'espropriazione della quote di una

società provocherebbe la modifica della compagine societaria (elemento del contratto societario), tale esecuzione forzata non è adottabile. Possono però esservi delle eccezioni. Se, ad esempio, nell'atto costitutivo della vostra s.n.c. è stata prevista la libera trasferibilità delle quote, quest'ultime possono, invece, essere espropriate. Nel caso di società in nome collettivo, il creditore particolare

del socio può, comunque, procedere al sequestro conservativo sulla quota spettante al socio in sede di liquidazione, ma non può chiedere la liquidazione della quota del socio debitore fino a quando la società è in essere, salvo che la durata della società sia a tempo indeterminato. In merito, poi, alla percentuale di utili spettanti al socio, il creditore par-

ticolare di quest'ultimo può, invece, sempre promuovere atti esecutivi o conservativi, salvo che i soci unanimemente optino per la non distribuzione degli utili conseguiti.

A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista;
Revisore dei Conti;
Curatore e Consulente presso,
i Tribunali di Terni e di Viterbo.
Partner STUDIO RB



Per i "Bonus Casa" riaperte le comunicazioni obbligatorie all'ENEA.

Operativo dal 31 gennaio 2023 il sito ENEA 2023 per la compilazione e l'invio delle schede descrittive relative agli interventi di efficienza energetica, con data di fine lavori a partire dal 1° gennaio 2023, che usufruiscono dell'ecobonus e del bonus casa del 50%. La comunicazione deve essere trasmessa anche per le spese sostenute per l'acquisto di elettrodomestici ammesse al bonus mobili. L'invio dovrà avvenire

entro 90 giorni dalla data di ultimazione dei lavori o del collaudo non rilevando il momento di effettuazione dei pagamenti. Per i lavori conclusi prima della data di messa online del sito, i 90 giorni decorrono dal 31 gennaio 2023. La mancata trasmissione dei dati ha effetti differenti a seconda del bonus considerato. Per l'ecobonus, l'omesso invio provoca la decadenza dalla detrazione fiscale, con possibilità

di sanare la violazione mediante la "remissione in bonis", che si perfeziona con il pagamento della sanzione di 258 euro e con l'invio della comunicazione entro il termine di presentazione della prima dichiarazione dei redditi. Invece per gli interventi di risparmio energetico agevolati con il bonus casa del 50%, nel caso non si provveda all'adempimento non è prevista né la decadenza dalla detrazione fi-

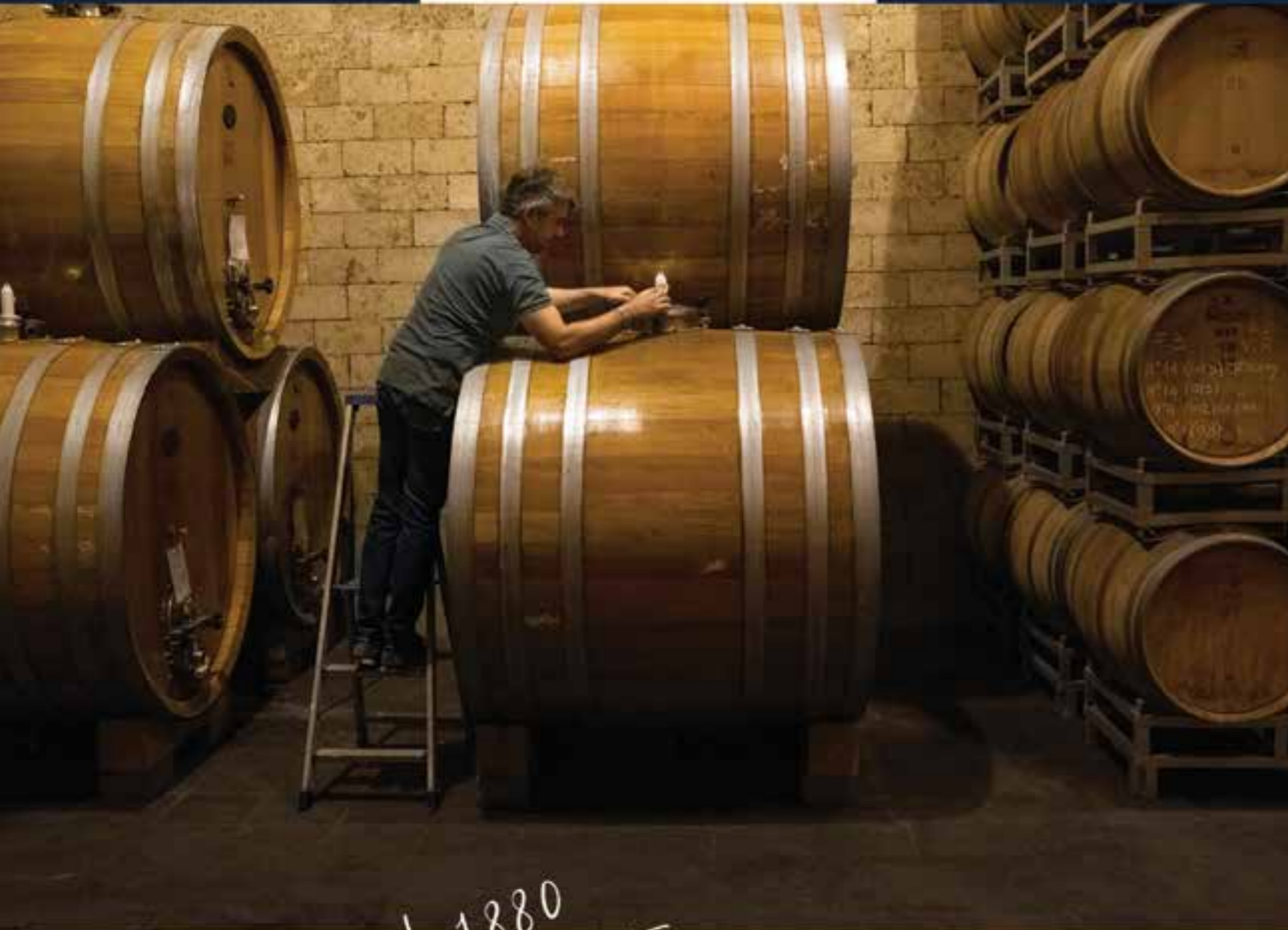
scale né alcuna sanzione. Nessuna comunicazione, invece, deve essere trasmessa ad ENEA in caso di interventi diversi dai precedenti che non comportano risparmio energetico e/o utilizzo di fonti rinnovabili.

A cura di:
Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e
del Lavoro.
Partner STUDIO RB



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



*In Umbria dal 1880
con la Passione per Orvieto
nel cuore*

*Se vuoi degustare la tipicità dei Nostri prodotti
vieni a trovarci presso il Punto Vendita
Loc. Ponte Giulio 3
- dal Lunedì al Giovedì
dalle 8:30 alle 12:00 e dalla 13:00 alle 17:00.
- Venerdì dalle 8:00 alle 13:00*

CANTINA BIGI
Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR
Tel. 0763/315888 · bigi@giv.it

Alcuni dei nostri ultimi lavori



MA NOI ABBIAMO I RAZZI!

CHIAMA  **0763.393024**

IL VICINO
PUBBLICITARIA

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, 4x3, 4x2, 3x2 e 2x1 mt., di cui alcuni dotati di illuminazione, interna ed esterna. Tutti sono dislocati in maniera mirata e omogenea sul territorio.



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

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.

BOING è la fine!



Martedì 31 gennaio
e' stato consegnato alla compagnia aerea Atlas Air l'ultimo modello di un aereo Boeing 747: dopo questo non ne sono stati più prodotti.

Il primo fu costruito e presentato nel 1968, e da allora è diventato uno dei modelli più importanti della storia dell'aviazione, soprattutto perché di fatto introdusse la possibilità di viaggiare per lunghe tratte a prezzi sostenibili per le masse, grazie a un insieme fino ad allora mai visto di efficienza nel volo e capienza di passeggeri.

«Il 747 rimpiccioli il mondo», ha sintetizzato con una metafora al Financial Times lo storico aziendale di Boeing, Michael Lombardi. L'ultimo modello servirà come aereo per il trasporto merci, come la grandissima parte di quelli che l'azienda aeronautica statunitense Boeing ha venduto negli ultimi anni, nonostante la sua fama sia legata soprattutto al trasporto di passeggeri. Quello del trasporto merci è un mercato in cui la capienza del Boeing 747 può avere ancora oggi una certa utilità, ma in generale era ormai da tempo che l'azienda ne aveva progressivamente ridotto la produzione. L'ultimo per il trasporto dei passeggeri era stato venduto alla compagnia Korean Air nel 2017.

Il motivo principale del declino del Boeing 747 è che è un aereo più costoso da costruire rispetto a modelli più moderni che hanno due soli mo-

tori, invece dei suoi quattro, e che garantiscono la stessa efficienza e capienza a costi inferiori. Resta però un modello che gode di un'ottima fama tra i piloti, che generalmente lo considerano tra i più eleganti e comodi da guidare.

In più di cinque decenni Boeing ha costruito 1.574 modelli 747 con una capienza di più di cento persone, ma di questi moltissimi potevano portarne anche tra le 350 e le 400, e il modello più capiente superava le 500.

Il Boeing 747 è entrato nell'immaginario comune anche perché dal 1990 è il modello (seppur potenziato) usato per gli Air Force One, ossia il nome con cui vengono chiamati gli aerei su cui viaggiano i presidenti degli Stati Uniti: il contratto con il governo americano, che è ancora in vigore, è una delle ragioni per cui Boeing ha continuato a produrre il modello così a lungo.

La produzione del Boeing 747 è stata spesso raccontata come eccezionale: parteciparono al progetto 50mila lavoratori, che comprendevano costruttori, meccanici, ingegneri e impiegati. Ci vollero 28 mesi, poco più di due anni, un tempo considerato molto breve per l'epoca e la novità rappresentata dall'aereo costruito.

Fu presentato nel 1968 e il primo volo passeggeri partì nel 1970, sulla tratta della Pan Am che congiungeva New York a Londra.

I suoi primi anni coincisero con una grande crisi petrolifera che colpì soprattutto gli Stati Uniti e l'Europa negli anni Settanta, e Boeing rischiò la bancarotta a causa dei grandi costi di sviluppo che aveva richiesto il modello 747, un miliardo di dollari.

Negli anni però la richiesta aumentò progressivamente, raggiungendo il suo livello più alto nel 1989, quando Boeing introdusse il modello 747-400, con nuovi motori e materiali più leggeri.

Già dopo i primi anni però fu chiaro il suo impatto culturale: le poste statunitensi gli dedicarono un francobollo, e finì citato persino in una canzone della nota cantautrice canadese Joni Mitchell del 1976, Amelia: «Ho sognato un 747 sopra fabbriche geometriche», diceva uno degli ultimi versi.

Insomma un pezzo di storia del viaggio che va in pensione... Per ora.

La fine della produzione non implica però lo stop ai voli: l'aereo - caratterizzato dall'inconfondibile cupolino che sovrasta il ponte principale, la testa rialzata, le gigantesche ali spinte da quattro motori - sarà in cielo ancora per qualche decennio, soprattutto in versione cargo.



Nel corso degli anni i Boeing 747 hanno svolto vari ruoli storici: gli aerei, per esempio, sono stati usati per missioni legate allo spazio.



Inoltre il Boeing 747 continuerà a svolgere ancora per un po' un altro importante ruolo: sarà ancora in servizio per i Presidenti degli Stati Uniti per qualche anno, con il celebre titolo di "Air Force One", un compito che assolve ormai dal 1990.



NOVITÀ





IN ARRIVO LA NOSTRA NUOVA BIRRA



Per info:
www.birralfina.net - info@birralfina.net
 @_birralfina f BirrAlfina

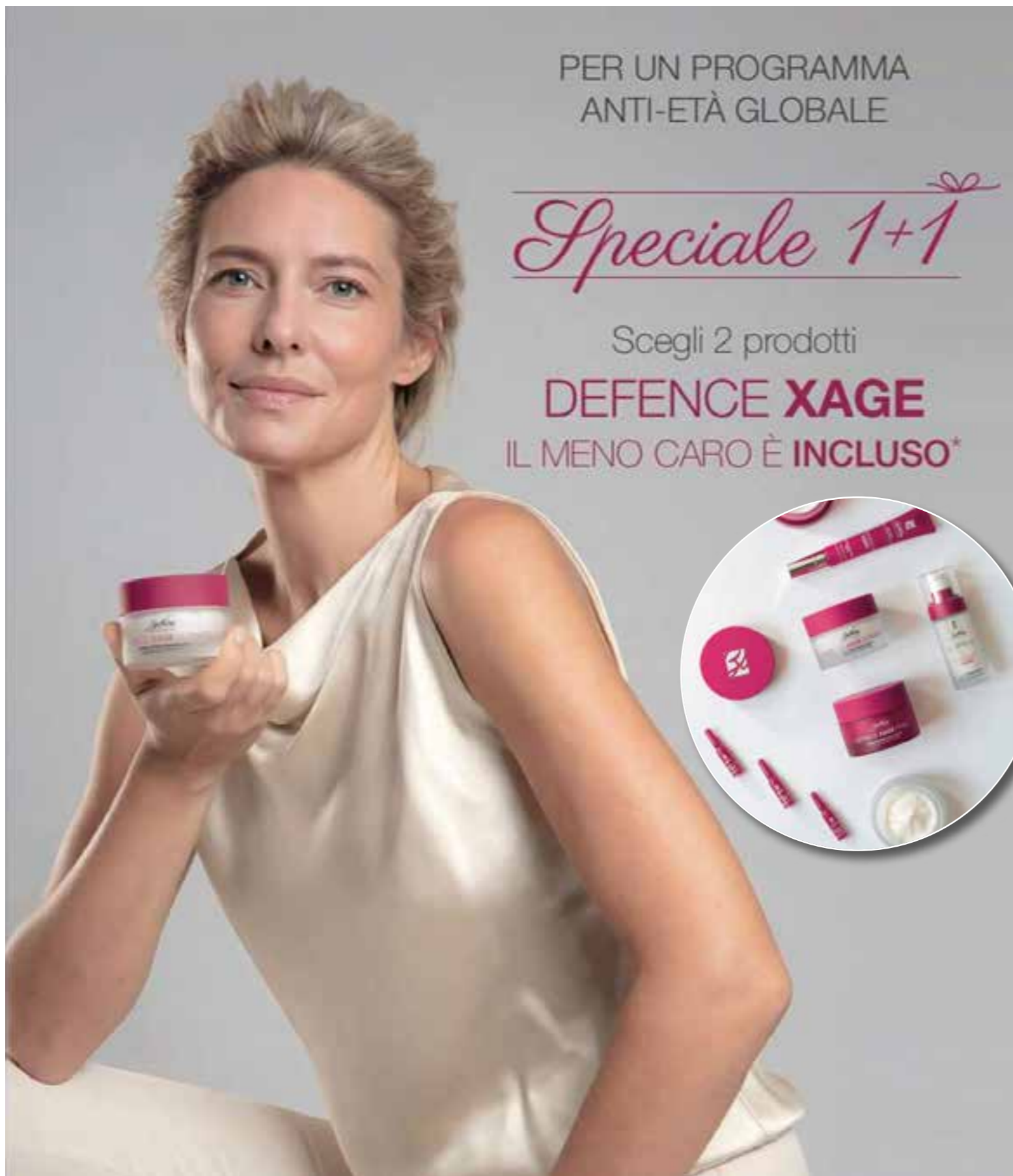




PER UN PROGRAMMA ANTI-ETÀ GLOBALE

Speciale 1+1

Scegli 2 prodotti
DEFENCE XAGE
IL MENO CARO È INCLUSO*



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

NUOVI 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

Garden Therapy, c'è la prova che il giardinaggio migliora umore stimolando le emozioni positive.

Il giardinaggio può stimolare la connettività funzionale, l'attivazione di emozioni positive e la consapevolezza a livello cerebrale.



Lo evidenzia una ricerca della National Taiwan University di Taipei, pubblicata sulla rivista HortScience.

Lo studio, su 23 ragazzi e ragazze di un'età media di 23 anni, è stato condotto per esplorare le risposte emotive dopo aver partecipato ad attività di giardinaggio, con la risonanza magnetica funzionale e il profilo degli stati dell'umore

utilizzati rispettivamente per le misurazioni fisiologiche e quelle psicologiche.

In primo luogo, i livelli di attivazione cerebrale di base sono stati determinati prima di qualsiasi impegno in queste attività.

Una settimana dopo, i partecipanti hanno invece preso parte a un progetto di giardinaggio di 5 settimane. La risonanza magnetica è stata utilizzata per rilevare i cambiamenti fisiologici durante le diverse fasi di questa attività, vale a dire preparazione e semina, concimazione, diserbo e raccolta.

I risultati mostrano che la connettività funzionale delle regioni del cervello risultava attivata, inclusa la rete della prosodia emotiva (ad esempio, la promozione del pensiero positivo, la regolazione emotiva, l'autocontrollo e il pensiero creativo).

Procrastinare fa male alla salute?

Alcuni ricercatori dell'università di medicina Karolinska Institutet nella città svedese di Solna hanno seguito per un anno un gruppo di più di 3500 studenti afferenti a otto diversi atenei di Stoccolma e dintorni sottoponendo loro ogni tre mesi dei questionari da compilare che servivano a monitorare nel tempo la loro tendenza a procrastinare impegni e scadenze di studio. Passati nove mesi dalla prima valutazione, gli studenti hanno dovuto riferire, sempre attraverso un questionario, il loro stato di salute. I ricercatori speravano che seguire i partecipanti in un arco di tempo continuativo permettesse di capire quale delle due condizioni, tra l'abitudine di rimandare e uno stato di cattiva salute, si manifestasse per prima.

Analizzando i risultati dello studio, i ricercatori hanno appurato che i partecipanti che all'inizio del test avevano mostrato una maggiore tendenza alla procrastinazione, dopo nove mesi sperimentavano in media livelli più elevati di stress, depressione, ansia e solitudi-

ne, dolori muscolari agli arti, scarsa qualità del sonno, inattività fisica e anche maggiori problemi finanziari. Queste correlazioni sussistevano a prescindere dall'età, dal genere e dallo status socioeconomico della famiglia di provenienza. Non sono state invece riscontrate correlazioni tra l'abitudine di procrastinare e un maggiore consumo di tabacco, cannabis e bevande alcoliche.

La procrastinazione sembra quindi essere un fattore di rischio per quei problemi di salute mentale, dolori invalidanti e stili di vita poco sani descritti poc'anzi. Eppure, come osservano gli autori stessi, questi risultati ancora non bastano per stabilire una relazione di causa-effetto tra la procrastinazione e un cattivo stato di salute sia perché le singole correlazioni tra i livelli di procrastinazione e ogni specifico problema di salute erano piuttosto deboli, sia perché potrebbero esserci altri fattori ancora sconosciuti ad alimentare questa dinamica, che assume piuttosto i contorni di un circolo vizioso.

POLPETTE DI FAGIOLI CANNELLINI



Questo mese vi presento la ricetta di un antipasto sfizioso e veramente particolare: le polpette di fagioli cannellini.

Ingredienti:

- 5 g di basilico fresco
- 2 rametti di timo fresco
- 120 g di Parmigiano Reggiano a pezzi
- 500 g di fagioli cannellini in scatola
- 20 - 40 g di pangrattato
- 2 uova
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 pizzichi di pepe nero macinato
- olio extravergine di oliva



Il procedimento come per tutte le mie ricette è davvero semplice. Frullate tutto e formate delle polpette. Mettete in forno per 20 minuti a 180 gradi. Potete unire a queste fantastiche polpette una salsa yogurt con erba cipollina, menta e limone e l'antipasto in pochissimo tempo è pronto.

COSA ASPETTATE?
PROVATE SUBITO!



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

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

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

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2,
Castel Giorgio

Tel. **328 8633173**
azzurra_fini@hotmail.it

Ti fa male la spalla eppure non hai avuto nessun trauma?

Quante volte nella tua vita ti sei lamentato che ti faceva male qualcosa senza che ti ricordassi una evento traumatico? Come è possibile?

Senza avere traumi diretti, lesioni alle sue strutture muscolo- scheletriche o altri danni è possibile avere lo stesso dolore ad una spalla? La risposta è sì!

Talvolta localizzato nell'articolazione, altre volte che scende lungo il braccio e alla mano. Questo può accadere poiché i nervi che dal collo arrivano al braccio, passando per la spalla, possono essere compressi a livello della clavicola.

PURTROPPO QUESTA è UNA CONDIZIONE MOLTO FREQUENTE IN TUTTI QUEI CASI DI ALTERAZIONE DELLA POSTURA DEL CAPO IN AVANTI, OPPURE PER ATTEGGIAMENTI SEMPRE IN "CHIUSURA" DELLE SPALLE.

Durante l'attività fisica, può capitare di non dare la giusta importanza allo stretching di quei muscoli che antepangono le spalle, creando ulteriore restrizione.

I muscoli principalmente interessati sono: il piccolo pettorale, il corano brachiale e parte del bicipite. Inoltre entrano in gioco anche i muscoli

scaleni nel comparto antero-laterale del collo che se rigidi alterano la meccanica delle coste superiori. Queste comprimono i nervi che arrivano alla spalla e al braccio, giù fino alla mano.

AGIRE SOLO SULLA SPALLA LASCIA IL TEMPO CHE TROVA. BISOGNA LIBERARE I NERVI A MONTE, DA DOVE SONO "INTRAPPOLATI".

I TRATTAMENTI MANIPOLATIVI possono aiutare a risolvere il quadro generale attraverso la correzione diretta della clavicola e delle strutture che ne condizionano la sua mobilità.

Attraverso manipolazioni anche delle delle ossa temporali, si può ristabilire l'eventuale squilibrio dato dal muscolo sternocleidomastoideo che collega queste ossa alla clavicola.

Le manipolazioni avranno come obiettivo quello di agire sulle cause che condizionano il tutto, rilasciando le fasce anteriori del collo e riducendo la tensione dei muscoli della spalla per ridare più spazio ai nervi di scorrere liberamente. Nervi più liberi, spesso, vuol dire spalla senza dolori.

Verranno poi insegnati esercizi di allungamento per la catena del braccio ed esercizi simmetrici per la stabilità del collo e delle spalle.



Dott.ssa Chiara Delli Poggi

Specialista in Endocrinologia, Diabetologia e Malattie del Metabolismo

- Diabete mellito di tipo 1
- Diabete mellito di tipo 2
- Diabete gestazionale
- Patologie della tiroide
 - Ecografia tiroidea
- Osteoporosi e patologie del metabolismo osseo
 - Patologie delle paratiroidi
 - Patologie surrenaliche
 - Patologie ipofisarie
- Sindrome dell'ovaio policistico, alterazioni del ciclo mestruale



Per appuntamenti:
Telefono: +39 3385242866
E-mail: dellipoggi.chiara@gmail.com

I professionisti di Fisiolife:



Dott. RICCARDO CROCCOLINO
Fisioterapista, Osteopata
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Meziers
Preparatore Atletico



Dott. GIACOMO CROCCOLINO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Meziers
Osteopata



Dott.ssa GLORIA GIRONI
Fisioterapista
Specializzata in: Ginnastica Posturale
Meziers e Rieducazione Pavimento Pelvico



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
Biologo
Nutrizionista



Dott.ssa CHIARA DELLI POGGI
Endocrinologia
Diabetologia
Malattie del metabolismo



CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

IMPLANTOLOGIA MULTI-UNIT

I continui progressi della chirurgia implantare hanno permesso di sviluppare moderne metodiche in grado di eseguire, grazie anche all'ausilio tecnologico, complesse riabilitazioni in tempi molto più rapidi.

Quali sono i vantaggi?

Il vantaggio della protesi MultiUnit è la riduzione del numero di sedute chirurgiche che può essere ridotto addirittura ad una soltanto; altresì la tecnica consente di avere protesi fisse anche dell'arco di una giornata, va sottolineato però, che questo è possibile soltanto se la situazione clinica del paziente lo consente.

In alcuni casi, infatti, prima di eseguire l'intervento per il posizionamento degli impianti occorre rispettare i dovuti tempi di guarigione ossea e dei tessuti molli, oppure potrebbero essere necessari interventi di rigenerazione ossea pre-implantare, requisiti fondamentali per la stessa riuscita della riabilitazione protesica.

In questo caso durante il periodo di guarigione si ricorrerà comunque all'utilizzo di provvisori, in modo tale che il paziente non rimanga senza denti e possa riprendere da subito la propria normale vita di relazione.

Che cos'è la tecnica Multi-Unit?

La tecnica è una procedura che consente la riabilitazione totale delle arcate dentarie (o di una di esse) mediante l'inserimento di una protesi fissa su soli 4 o 6 impianti.

Eseguita anche con chirurgia computer assistita, è un intervento semplice e minimamente invasivo, dal quale si possono ottenere dispositivi protesici poco ingombranti e assolutamente stabili, ideali per tutti quei pazienti che, affetti da edentulia totale, in passato si vedevano vincolati all'utilizzo di protesi mobili fissate mediante paste adesive.



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR) - Tel. 0763/302429
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**

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.

Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



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



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia
estetica/
Trasparente



Dr. Chiara Gradi
Igenista dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



Francesca Bacchio
Assistente
alla poltrona
odontoiatrica



AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

Questo mese vi presentiamo Dott.ssa Chiara Faggioli - Ortottista

La Dott.ssa Chiara Faggioli è laureata in Ortottica ed assistenza oftalmologica e in Laurea Magistrale in Scienze riabilitative delle professioni sanitarie presso Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Svolge la sua professione in sede ambulatoriale eseguendo visite ortottiche specialistiche ed esami OCT.

Che cos'è la visita ortottica? A cosa serve?

La visita ortottica è complementare alla visita oculistica e mira a diagnosticare o escludere la presenza di alterazioni a danno dell'apparato neuromuscolare dell'occhio e i disturbi che da questi derivano quali:

- strabismo • ambliopia (occhio pigro) • difetti di convergenza
- diplopia (visione doppia) • anisometropia (occhi con rifrazione diversa)
- paralisi oculare

Come si svolge la visita ortottica?

La visita ortottica dura tra i 20 e i 30 minuti e nel corso della visita viene controllata l'acuità visiva, capacità di riconoscere simboli, numeri e lettere a una certa distanza, si procede con la valutazione dei movimenti oculo-motori, il senso della tridimensionalità "stereopsi" e la convergenza. Dopodiché si passa a test più specifici che differiscono in relazione al disturbo da diagnosticare. L'ultimo step è quello della riabilitazione della funzione visiva. Nei primi anni di vita sono importanti visite periodiche con l'ortottista, mentre in età adulta si può richiedere una valutazione ortottica qualora si manifestino sintomi quali: difficoltà visive, nel corso della lettura o dell'uso del computer, affaticamento visivo (astenopia), cefalee e visione doppia.

Che cos'è l'OCT?

L'OCT (tomografia ottica a radiazione coerente) è un esame diagnostico che fornisce delle immagini ad elevata risoluzione della cornea, della parte centrale della retina (macula) e della testa del nervo ottico (papilla).

A cosa serve l'esame?

L'OCT è utile per la diagnosi, il monitoraggio, la decisione clinica riguardo il trattamento di molte malattie della retina quali:

- Degenerazione maculare senile e giovanile
- Distacco sieroso ed emorragico del neuroepitelio retinico e dell'epitelio pigmentato
- Neovascolarizzazione intraretinica e preretinica
- Retinopatia diabetica
- Occlusione venosa retinica
- Corioretinopatie acute e croniche
- Edema maculare
- Atrofia retinica
- Foro e pseudoforo maculare
- Patologie dell'interfaccia vitreo-retinica, come trazioni vitreo retiniche, membrane epiretinali (pucker maculare)
- Retinoschisi foveale
- Glaucoma

Norme di preparazione

Oltre a non utilizzare lenti a contatto non sono previste norme di preparazione.

La tomografia ottica non prevede il contatto fra lo strumento e l'occhio del paziente, e pertanto non richiede l'instillazione di collirio anestetico. Con l'avvento dell'OCT di ultima generazione l'esame può essere effettuato anche senza la dilatazione della pupilla, previa valutazione da parte dell'operatore.

Come si esegue la tomografia ottica?

Il paziente viene fatto accomodare seduto di fronte allo strumento, appoggia mento e fronte a degli appositi supporti, quindi viene invitato dall'operatore a fissare una mira luminosa.

!!! L'esame fornisce risultati meno accurati o può non essere eseguibile in presenza di opacità avanzate dei mezzi diottrici, importanti alterazioni del film lacrimale ed in caso di estrema difficoltà o di assenza di fissazione.

Tipologie di esami

- OCT Maculare
- OCT Nervo Ottico e Cellule Ganglionari
- OCT Cornea: Pachimetria corneale e Angolo irido-corneale



eolo
CENTRO MEDICO
DIAGNOSTICO

P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarinari, 5/A
Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 0763 533089 · 0763 533090

Cell. 329 0739773

eolodiagnostica@gmail.com - www.eolodiagnostica.it

Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.
Sono il Dott. Giuliano Barbabella
psicologo/psicoterapeuta/psico-
analista, laureato in
psicologia clinica e di comunità
e specializzato in psicoanalisi
applicata alle malattie somatiche.



LA NOIA: UNA EMOZIONE DA CUI FUGGIRE O DA ACCOGLIERE?

Nel linguaggio quotidiano un termine sembra aver perso ormai di rilevanza. Si parla tanto a sproposito di mal di vivere, di apatia o di depressione ma non più semplicemente di noia. Eppure ci sono delle notevoli differenze. La noia è uno stato d'animo che prova un individuo che tendenzialmente vorrebbe essere attivo ma che è posto o si pone in una condizione di "stallo emotivo". In altre parole, una persona si annoia perché crede di non poter fare qualcosa di stimolante nell'immediato, mentre l'apatico, il depresso o il cosiddetto "malato di vivere" è immobilizzato dalla condizione che non ci sia nulla di interessante da mettere in atto in questo mondo. La noia è ciò che si prova quando dentro di noi si muovono contemporaneamente due aspetti: da un lato il costante bisogno di fare qualcosa, dall'altro il non sapere cosa. E' come se provassimo fame senza la consapevolezza di quale cibo mangiare o come se avessimo il motore acceso ed il pedale pronto sull'acceleratore senza, però, sapere dove andare. L'annoio sperimenta uno stato di sospensione che limita la percezione di sé, degli altri e di ciò che lo circonda. La sua idea centrale è il non aver nulla da fare e, allo stesso tempo, la pesante certezza che sperimentarsi in chissà che sarebbe troppo faticoso e deludente per giustificare lo sforzo. Da tutto questo, dunque, sembrerebbe che la noia sia totalmente negativa, anche se, come spesso ho dimostrato, l'apparenza ingannal. Innanzitutto, a mio avviso, può essere vista come una emozione-sentinella che emerge quando il contesto di vita e le relazioni di un soggetto smettono di rispondere ai suoi bisogni emotivi e ripetono rigidamente routines che, in precedenza, risultavano soddisfacenti. Ma proprio rivestendo tale ruolo essa non ci potrebbe aiutare a mettere in allerta rispetto alla necessità di operare un cambiamento nelle modalità con cui ci rapportiamo al nostro contorno di vita ed a noi stessi? Come? Tramite la nostra creatività! L'uomo è da sempre una potenziale vittima della noia, fin dall'età delle caverne dove i lunghi tempi di inattività risultavano probabilmente insopportabili per un individuo pronto all'azione e ricco di curiosità. Così, in una giornata di pioggia anche in una caverna della preistoria ci si poteva annoiare a tal punto da iniziare, però, a disegnare sulla pietra per rievocare l'ultima caccia (ecco i graffiti: la prima forma di arte della storia) o a costruire nuovi utensili con quello che la natura metteva a disposizione (ecco le prime armi, le prime posate, ecc). La noia è creativa e, se usata in modo giusto, può "partorire" il talento! Contattarla in modo sano restituisce, se si vuole, una bussola importante per modificare in meglio la propria vita. Pertanto non si deve necessariamente fuggire quando la si vede all'orizzonte, è possibile venirci a patti semplicemente restando in silenzio e, imparando ad assecondarla, aumentiamo la nostra creatività, un talento che sta alla base della libertà e crescita individuale. Permettete, pertanto, pure di annoiarvi!

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

OSTEOPATIA E SPORT

L'attività sportiva, sia professionistica che dilettantistica, richiede al sistema muscoloarticolare la massima efficienza in termini di mobilità ed elasticità.

La visita ed il trattamento osteopatico permettono di individuare, mediante test specifici, le zone del corpo che non hanno una buona mobilità e di migliorarne la funzione attraverso tecniche di rilasciamento muscolare, mobilizzazione articolare e manipolazione vertebrale.

Mediante i test in studio, inoltre, è possibile individuare gli esercizi di riequilibrio posturale da svolgere a domicilio utili al mantenimento dei risultati raggiunti e programmare, in collaborazione con il trainer, la migliore gestione della stagione sportiva.

Questo consente di migliorare la performance in gara, riducendo al tempo stesso il dolore muscoloarticolare ed il rischio di infortuni.

ARTRITE REUMATOIDE

L'Artrite reumatoide è una malattia infiammatoria cronica autoimmune che colpisce maggiormente le articolazioni, prevalentemente mani e piedi. I sintomi principali sono: dolore, rigidità articolare (soprattutto mattina), limitazione nei movimenti ed astenia. La diagnosi viene effettuata da un medico specialista in reumatologia, grazie ad una valutazione clinica e l'esecuzione di esami diagnostici. Nella maggior parte dei casi, grazie alle cure a disposizione, è possibile convivere con tale patologia ed avere una buona autonomia nelle attività di vita quotidiana. La cura farmacologica, grazie a farmaci specifici, aiuta a ridurre il dolore e l'infiammazione. Essendo coinvolte le articolazioni, la fisioterapia ricopre un ruolo importante insieme alla cura farmacologica. Lo scopo del trattamento fisioterapico è quello di migliorare la mobilità a livello muscolo-articolare, lavorando sia nella prevenzione che nella cura dei problemi derivanti da tale patologia, aiutando il paziente a mantenere la propria autonomia nello svolgimento delle attività di vita quotidiana.

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 Rieduca-
zione Posturale Globale
(R.P.G.) e trattamento della
scoliosi, trattamento fascia-
le, rieducazione vestibolare
ed Idrokinesiterapia.
Cell. 3279032936

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