

Una vita per la FIPSAS.

Con questo slogan la Federazione ha premiato oggi, 28 gennaio 2023 i suoi figli migliori, coloro cioè che si sono costantemente dedicati in tutto il loro percorso al mondo della Pesca sportiva, quella con la P maiuscola.

Tre sono stati i personaggi premiati: Alfonso Di Domenico, Luciano Bazza, Valentino Maggi. Tre Big del mondo della pesca che non hanno bisogno di essere presentati, tuttavia, essendo chi scrive dichiaratamente di parte, vi parlerò in particolare di Valentino in tutte le sue sfaccettature, che vanno dall'Agonismo, all'Organizzazione, alla Collaborazione e alla Partecipazione fino ad arrivare alla più totale abnegazione, quasi a fargli affermare: senza questo mondo non vivo.

Valentino fu presentato nel 2020 alla Fipsas quale candidato al prestigioso riconoscimento, con un curriculum difficilmente uguagliabile: ".....è sempre stato attratto dal mondo acquatico, avendo ricevuto fin da ragazzo una sorta di Imprinting dagli zii materni nei riguardi di tale ambiente. L'impulso che anima Valentino ben presto lo porta ad essere attratto dalla pesca sportiva e contemporaneamente lo induce ad amarne e rispettarne l'intero contesto ambientale, adoperandosi fin da allora per la sua salvaguardia.

Giovanissimo, si tessera presso l'allora F.I.P.S. di Orvieto mostrandosi subito attivo

Nel 1974 inizia la sua attività dirigenziale nella ASD Lenza Orvietana, che aveva contribuito a fondare insieme ad un gruppo di amici, nel 1973. In seno a detta Società è stato Vicepresidente dalla fondazione fino al 2005, allorché ne divenne Presidente; tale carica mantiene ad oggi, con carisma e passione. Numerosissime le

cariche ricoperte nel corso degli anni: Componente della Commissione Sportiva Nazionale, Consigliere Comitato Regionale FIPSAS(carica che tuttora ricopre), Consigliere Comunale, carica che ha ricoperto con dedizione adoperandosi strenuamente per la realizzazione dei laghetti di pesca sportiva oggi denominati "Parco Laghi" e, da buon amante delle acque tutte, al recupero della prima

Centralina idroelettrica di Orvieto costruita dall'Ing. Aldo Netti. E'

con la seguente motivazione: "Stella d'argento anche per la

successivamente avviano i ragazzi alla pratica alieutica preparandoli ad essere bravi pescatori ma soprattutto cittadini "consapevoli".

Valentino è stato il promotore della formazione del "Laghetto del Parco Urbano" di Orvieto, utile palestra per i ragazzi in età scolare e del campo di gara, a valle del Ponte dell'Adunata che collega Orvieto Scalo alla frazione di Ciconia;

Grazie alla sua instancabilità, si è sempre adoperato per effettuare dei grossi miglioramenti sulle sponde del bacino di Corbara, come la regolare ripulitura dai materiali portati dalle piene del Tevere per rendere più agevole l'accesso ai pescatori, soprattutto ai Diversamente Abili, otto dei quali sono tesserati con la Lenza Orvietana.

Sul Corbara ci sarebbe da scrivere un romanzo dal titolo <<Valentino e la sua creatura : Corbara>>. Il nostro, infatti, ha sempre curato il bacino essendone stato responsabile a livello provinciale, lo ha sempre propagandato come vero fiore all'occhiello del Centro Italia... con un benefico apporto in termini economici per tutte le strutture locali... Uno dei suoi innumerevoli meriti è stato quello di circondarsi di un valido Staff che lo segue per la sua umanità, per la sua dedizione al mondo della pesca, per le sue doti morali ovunque riconosciute, per il suo carisma". Tutti i componenti agli alti vertici della Federazione lo conoscono e lo stimano ed hanno voluto premiarlo con il riconoscimento di oggi.

Renato Rosciarelli



stato Consigliere della Comunità Montana Monte Peglia e Selva di Meana occupandosi in quella fase delle problematiche legate ai corsi ed ai bacini acquatici, Guardia giurata volontaria con la Sezione Provinciale FIPSAS di Terni, periodo nel quale si è adoperato per la salvaguardia delle specie ittiche e, soprattutto, per la salvaguardia delle acque del "suo" territorio, Responsabile Provinciale Didattica



e Formazione; Possiede brevetti FIPSAS: Istruttore XM, XA, XAp. In campo agonistico nella pesca al colpo ha partecipato a campionati a carattere provinciale, regionale e nazionale anche con ottimi risultati tra i quali vincitore di 3 campionati Provinciali di Terni; Nel 2001 gli è stata conferita la stella di bronzo al merito sportivo e nel 2017 gli è stata conferita dal Presidente del CONI, Malagò, la stella d'argento al merito sportivo

ventennale attività sul fronte giovanile con corsi di pesca e di Educazione Ambientale tenuti nelle scuole dell'Orvietano" Da oltre un ventennio, infatti, svolge Attività con i ragazzi delle scuole, affiancato da un suo Consigliere, biologo ed ex Docente di Scienze, con il quale si è costituito un binomio indissolubile ad esclusivo vantaggio dell'Ambiente. I corsi che essi tengono annualmente presso tutte le classi seconde medie dell'Orvietano sono infatti regolarmente registrati ogni anno presso la FIPSAS come "Corsi di Educazione Ambientale" e sono improntati ai temi della salvaguardia del territorio e tutte le problematiche dell'inquinamento. Tengono lezioni teoriche e

Zaghino
PESCA E SPORT

VASTA SCELTA DI ATTREZZATURE PER TROTA LAGO, TORRENTE E TROUT AREA, DELLE MIGLIORI MARCHE. 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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

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



Da €0,59 a €0,99



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

Per le abitazioni unifamiliari e plurifamiliari il superbonus al 110% termina il 31 marzo.

Con l'approvazione del D.L. n. 198 del 2022 è stata prorogata al 31 marzo 2023 la scadenza per l'invio delle Comunicazioni relative alle opzioni di sconto in fattura e cessione del credito relative alle spese sostenute nel periodo d'imposta 2022. Sempre entro tale data si dovrà procedere all'invio della Comunicazione necessaria per la cessione delle rate residue non fruitive delle detrazioni riferite alle spese sostenute nel 2020 e 2021. Si tratta di un termine previsto a pena di decadenza che, salvo limitate eccezioni, non ammette deroghe. Ai sensi del Provvedimento del Direttore dell'Agenzia delle entrate del 3 febbraio 2022 Prot. n. 2022/35873 e successive modifiche, il mancato invio della Comunicazione nei termini e con

le modalità previste dal provvedimento attuativo rende l'opzione inefficace nei confronti dell'Agenzia delle entrate. Da un altro punto di vista il 31 marzo 2023 è il termine del periodo di vigenza dell'agevolazione prevista per gli interventi sulle unità unifamiliari e plurifamiliari che hanno, però, rispettato le condizioni minime di avanzamento lavori previste al 30 settembre 2022 dall'articolo 119, comma 8-bis, del Decreto Rilancio. Tale data però non costituisce anche il termine entro il quale devono necessariamente completarsi i lavori, né quello entro il quale devono essere inviate le asseverazioni o apposto il visto di conformità. I lavori, infatti, potranno continuare anche dopo il 31 marzo 2023

ma non saranno più riconosciuti ai fini del Superbonus e della sua aliquota agevolata. Al massimo, ove compatibili, le spese sostenute successivamente al 31 marzo 2023 potranno beneficiare delle detrazioni fiscali connesse agli interventi di recupero edilizio in vigore fino al 31 dicembre 2024, nei limiti dei plafond disponibili. In sintesi, al fine di godere della detrazione del 110% per lavori superbonus su unifamiliari, il quadro completo delle fattispecie possibili è il seguente: entro il 31 marzo 2023 deve essere versato integralmente il corrispettivo; oppure, entro la medesima data, deve essere ricevuta fattura con esposizione dello sconto (integrale); o ancora, nel caso di sconto parziale, entro il 31 marzo 2023 è necessario ricevere la fattura

con esposizione dello sconto e procedere altresì al pagamento della differenza dovuta a saldo. Altra situazione potrebbe essere quella del Sismabonus su unità unifamiliari con miglioramento di due classi sismiche, agevolato al 110 per cento. Le spese sostenute dopo il 31 marzo 2023 saranno certamente detraibili, ma al 80 per cento. Entrambe le spese, quelle detraibili al 110 per cento e quelle recuperabili all'80 per cento, concorreranno alla formazione del medesimo plafond di spesa pari a 96.000 euro.

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



Bonus asilo nido 2023: attivo il servizio per l'invio della domanda.

L'Inps con il messaggio n. 889 del 02 marzo 2023 ha reso noto che è possibile presentare la domanda di bonus asilo nido 2023 per le spese da sostenere nell'anno in corso. Il bonus asilo nido è una misura diretta alle famiglie con figli di età inferiore ai 3 anni e si tratta di un aiuto economico che prevede l'erogazione di un contributo di massimo 3.000 euro per sostenere le spese per le rette degli asili nido. Gli importi dell'agevolazione variano in base all'ISEE. Le domande sono aperte fino

al 31 dicembre 2023. A richiedere il beneficio possono essere i genitori di bambini sotto i 3 anni, compiuti tra gennaio e agosto 2023. La domanda può essere fatta dal genitore che sostiene l'effettivo pagamento delle rette scolastiche. Le domande vanno presentate telematicamente sul sito dell'Inps nella sezione Bonus nido. L'importo del bonus arriva al beneficiario direttamente tramite bonifico domiciliato o accreditato su conto corrente bancario/postale, libretto

postale, carta prepagata con IBAN o conto corrente estero Area SEPA, secondo le modalità scelte durante la compilazione della domanda. Per chi ha Isee fino a 25.000 euro, il bonus totale annuo è pari a 3.000 euro, erogabile in massimo 11 mensilità dal valore di 272,72 euro ciascuna. Gli Isee da 25.001 a 40.000 euro ottengono un importo totale annuo pari a 2.500 euro, erogabile in massimo 11 mensilità dal valore di 227,27 euro ciascuna. A chi ha oltre 40.000 euro di Isee spettano 1.500 euro an-

nui, erogabili in massimo 11 mensilità dal valore di 136,37 euro ciascuna. Se si hanno i requisiti ma non si dispone di un Isee valido, verrà erogato l'importo minimo, ovvero 1.500 euro annui. In ogni caso, la cifra non può superare l'ammontare della retta mensile, in quel caso viene rimborsata solo la quota versata.

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



I finanziamenti dei soci.

Durante la vita aziendale, può verificarsi la necessità di finanziare la propria società. Il finanziamento eseguito dal socio verso la propria società rappresenta per quest'ultima un debito da iscriversi in bilancio. Anzidetti finanziamenti dei soci non necessariamente devono essere proporzionali alle quote detenute. Il finanziamento da parte di un socio è sostanzialmente un contratto di mutuo con il quale il socio versa del denaro alla società, la quale si obbliga a restituirlo nei tempi e nei modi stabiliti tra

le parti. Le parti possono determinare che il finanziamento sia, o non, fruttifero di interessi. Va prestata quindi attenzione al fatto che se le parti nulla decidono nel contratto di mutuo relativamente alla restituzione degli importi, il creditore potrebbe esigere il pagamento immediato del suo credito. In merito, invece, agli interessi sul finanziamento, l'art. 45, c. 2 del T.u.i.r. recita: "Per i capitali dati a mutuo gli interessi, salvo prova contraria, si presumono percepiti alle scadenze e nella misura

pattuite per iscritto". Qualora si abbia, pertanto, la necessità di vincere tale presunzione di fruttuosità, sarebbe bene porre in essere una scrittura privata autenticata o registrata o, almeno, una corrispondenza con p.e.c. avente quindi data certa. Un altro aspetto importante da tenere in considerazione è che l'eventuale rimborso di finanziamenti del socio alla s.r.l. - se gli stessi erano stati eseguiti in condizioni di eccessivo indebitamento rispetto al capitale proprio dell'a-

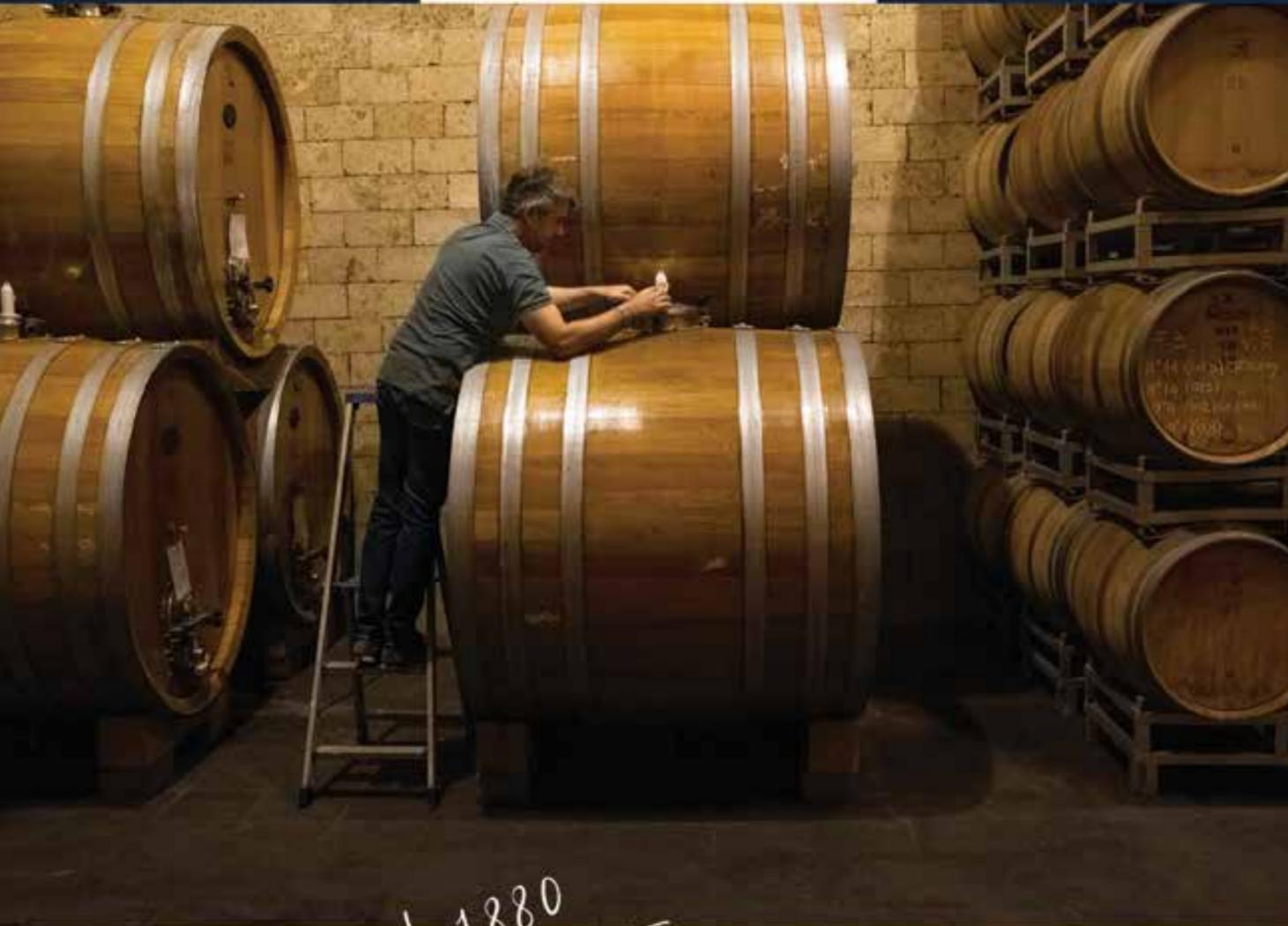
zienda, ovvero effettuati quando, invece, sarebbe stato preferibile incrementare il capitale sociale - sarà postergato rispetto alla soddisfazione degli altri creditori e se, poi, anzidetto rimborso è avvenuto nell'anno precedente alla procedura concorsuale (fallimento), lo stesso dovrà essere restituito (art. 2467 c.c.).

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



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



*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!

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.

CHIAMA  **0763.39 30 24**

IL VICINO
PUBBLICITARIA



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

Uno studio grafico 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.

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.





FARINE DI INSETTI. UN TUFFO NEL PASSATO?

Nel lungo percorso dell' homo sapiens, l'agricoltura è un fenomeno tutto sommato recente. Tra le prime colture addomesticate dall'uomo ci sono sicuramente i cereali, spesso questi venivano ridotti in polvere con pietre e mortai, ma già millenni dopo e uomini si erano messi in testa che ridurre le cose in polvere fosse conveniente.

Miglior digeribilità, più semplice stoccaggio e una più lunga conservazione, i vantaggi erano davvero molti. Bastava poi aggiungere un pochetto d'acqua e tutto ricambiava forma di nuovo, il gioco era presto fatto. Nei secoli sono stati centinaia i prodotti che l'uomo ha provato a ridurre in polvere. Non solo semi, anche ossa, minerali e altri derivati di origine vegetale.

Oggi siamo qui a parlare di insetti che diventano farina.

Gli insetti più spesso impiegati nella produzione di farina sono: grilli, cavallette e tenebrionidi (larve di tenebrio molitor e di alphitobius diaperinus).

Dal punto di vista della produzione le farine di insetti sono composte da animali disidratati e poi ridotti in polvere per mezzo di processi meccanici. Durante il processo lo scarto è quasi zero, tutto il corpo dell'animale diventa farina, non si butta via nulla. Siamo sempre a ripetere che

gli insetti sono una fonte di proteine ecosostenibile, e quindi lo ripetiamo anche qua. Mettetevi per bene in testa: pochissime emissioni, pochissima superficie di suolo coinvolto per l'allevamento e pochissima acqua necessaria per la crescita degli animali.

E c c o



l'abbiamo detto di nuovo, sono imbattibili da questo punto di vista. Scendendo invece sul fronte nutrizionale quello che si nota subito è l'elevatissimo contenuto di proteine; ma non solo, c'è tanto altro. Fibre (fondamentali per una corretta

digestione) e un bilancio lipidico fantastico: molti grassi insaturi (quelli che fanno bene, oleico e linoleico) e pochi grassi saturi (quelli che invece fanno infartare).

Vitamine e minerali come potassio, ferro e fosforo chiudono il cerchio. Inoltre la farina di insetti non contiene glutine ed è quindi adatta anche per le persone che non possono, o non vogliono, mangiarne.

Partiamo da un postulato molto semplice: puoi aggiungere farina di insetti in tutte le preparazioni dove resti già della farina di cereali.

Di base è una questione di creatività. Nell'impasto della pizza, per fare delle crêpes, nelle tagliatelle che nonna ti ha insegnato a tirare col mattarello.

Un consiglio utile è quello di mantenersi tra il 10 e il 20% di farina di insetti rispetto al totale: vuoi fare un impasto da un chilo?

Prova con 800 grammi di farina di frumento e 200 di farina di cavallette. Il limite del 20% non è da considerare come insormontabile.

Un altro suggerimento inte-

ressante è rivolto a tutte le persone sportive, agoniste o dilettanti, che seguono una dieta iperproteica.

Consumare ogni anno centinaia di petti di pollo di dubbia provenienza e preparare bibitoni di polverine tutt'altro che rassicuranti.

Non sarebbe meglio fare colazione con dei pancake che contengono un pochetto di farina insettosa inzuppati di sciroppo d'acero? No?

Di che fanno queste farine? La risposta è una: dipende.

Dipende dalla specie di insetto e dipende dall'alimentazione degli animali.

Quello che possiamo dire è di non immaginare sapori strani e inadatti alla stragrande maggioranza dei palati.

Delicatezza con note di frutta secca, un po' mandorla, un po' pinoli.

Le barriere che ci separano dal consumare questi prodotti sono tutte mentali.

Al momento nel nostro paese bisogna richiedere l'autorizzazione per poter inserire tale ingrediente all'interno dei propri alimenti.

Secondo fonti certe sappiamo che al momento nel nostro paese è stata solo un'azienda a richiedere tale autorizzazione stiamo parlando della Italian Cricket Farm.

Si tratta di una realtà italiana al 100% e totalmente biologica che alleva tarne della farina e grilli Acheta, con sede nella provincia di Torino.

Questo significa che molto probabilmente la prima provincia italiana nella quale verranno commercializzati dei prodotti a base di farina di insetti sarà proprio quella di Torino.



Cheers!

La nostra nuova Birra

BirrAlfina

BALTIKA

Schiuma dal colore beige, cremosa fine e persistente. Birra dal colore marrone scuro. All'olfatto si presenta intensa, complessa e fine con sentori di cioccolato fondente, vaniglia, liquirizia, legno e ciliegia sotto spirito. Al gusto-olfatto si presenta intensa, equilibrata e Armonica. Al palato corposa e vellutata, si percepisce chiaramente l'apporto dei legni. La sensazione alcolica è presente ma equilibrata. Gasatura contenuta come da stile.

Bicchieri: Calice ballon
Temperatura di servizio: 14° - 18° C

BirrAlfina

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

Achilli Alessandro
AZIENDA AGRICOLA

NOVITÀ / NEAVITA



PlanTEAing Love

La collezione perfetta per regalare piccoli pensieri in ogni occasione.



Fragole e Champagne

Briosa e frizzante limited edition per celebrare uno dei nostri infusi di frutta più iconici.



Floral Balance

Collezione dai sapori botanici che vuole regalare Armonia ed Equilibrio a chi vive il momento della tisana.



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

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.



LA DELUSIONE
COME POTENZIAMENTO DI SÉ.

Rimanere delusi da qualcuno o da qualcosa è un'esperienza comune che invade tutti i campi dell'esistenza, anche quotidianamente. Si può rimanere delusi in casa, a lavoro, con gli amici e il partner, ma anche per un film o per il nuovo album del cantante preferito. Ma che cos'è la delusione? È il venire meno della fiducia, dell'affettività, della stima che si aveva per qualcosa o qualcuno, alla cui base c'è il sentire tradite le proprie aspettative. Non tutte le delusioni, naturalmente, hanno la stessa intensità. Conta molto, infatti, quanto e per quanto a lungo si aveva riposto noi stessi nella situazione che poi si è rivelata deludente. Il protagonista della delusione ha sicuramente un certo grado di colpevolezza, ma anche noi abbiamo una parte in causa rilevante. L'ingenuità, il bisogno necessariamente di credere in qualcosa, di aggrapparsi, di compensare, di essere amati e considerati contribuiscono a fare crescere le aspettative e con esse l'illusione e l'idealizzazione e, più quest'ultime sono grandi, più sarà cocente la delusione stessa.

Conseguenze di ciò? L'innalzamento, spesso e volentieri, di un muro che si interporrà tra noi e gli altri, un muro basato sulla sfiducia, sull'incapacità di affidarsi, sul pregiudizio generalizzato dell'altro, sulla devalorizzazione di sé e della propria autostima. Un muro che il più delle volte blocca la persona nelle sue azioni e nei suoi modi di fare. Le delusioni non si possono evitare e mettono chiaramente a rischio il nostro equilibrio ma da esse ci si può difendere in modo costruttivo (e non distruttivamente tramite l'evitamento costante dell'altro o il mettersi in una condizione di onnipotenza), nonché possono diventare un trampolino di lancio verso nuove sfide e opportunità. Il punto focale sta nel conoscere bene se stessi, nel non coltivare aspettative spropositate e non attinenti all'esame di realtà e nel non smettere mai di salvaguardare la propria autostima. Non si deve, dunque, considerare la delusione come un insuccesso personale, bensì come un'esperienza che può potenziarci nel non perseverare all'interno del mondo delle illusioni e della dipendenza affettiva.

Come? Aumentando come detto in precedenza il nostro esame di realtà e la consapevolezza dei nostri limiti e potenzialità, cosa che poi ci aiuterà a non annullarsi. Ecco la parola chiave: il non annullarsi. E da questo ecco che la delusione diventa uno dei viatici per mettere in primo piano se stessi, cosa che non equivale a non prendere in considerazione l'altro, ma a trovare un equilibrio tra il potere che si dà a quest'ultimo e al proprio essere. La delusione, se condivisa, gestita e reagita, può aumentare così, sia la propria autostima, che il proprio senso di sé.

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

Silvia



Mi chiamo **Silvia Menichetti** e sono un'estetista specializzata.

Ho una grande passione per il corpo e la sua cura che va al di là dell'aspetto estetico. Nel corso degli anni ho avuto modo di collaborare insieme a professionisti del settore e ho acquisito nozioni e pratiche manuali che hanno arricchito il mio percorso di formazione nella sfera sportiva e olistica. I benefici del massaggio sono talmente numerosi che diventa difficile ricordarli tutti. Al massaggiatore che voglia spiegarli, per richiamare l'attenzione dei soggetti più restii, basterebbe affidarsi al passaparola, perché chi riceve trattamenti di massoterapia dichiara un sollievo evidente già dopo le prime sedute. In anni recenti, i risultati positivi dopo un massaggio sono stati oggetto di alcuni studi scientifici: secondo alcune ipotesi, dopo un trattamento si rilevano una riduzione degli ormoni dello stress e un rafforzamento del sistema immunitario.



10 ragioni per iniziare un massaggio:

1. Risolvere piccoli dolori per chi fa una vita sedentaria
2. Massoterapia dopo un intervento chirurgico
3. Massaggi rilassanti contro lo stress
4. Favorire il benessere di chi soffre d'insonnia
5. Trattamenti per chi soffre di gonfiore alle gambe e problemi di circolazione
6. Lombalgie, emicranie dovute a problemi di cervicale, artriti
7. Ridurre gli inestetismi della cellulite
8. I benefici sulla pelle
9. Donne in gravidanza e bambini
10. Benefici del massaggio per chi fa molto sport

Il Massaggio è un importante elemento che può aiutare a mantenere una mente sana, è in grado di diminuire i livelli di Cortisolo e di aumentare quelli della Serotonina (ormone del buon umore) e della Dopamina (ormone del piacere) prodotti dal cervello. Il massaggio non è un lavoro limitato al livello del corpo, perché la felicità non è solo una sensazione muscolare, ma coinvolge il nostro essere in tutte le sue componenti. Il Massaggio Thailandese in particolare è un lavoro sull'energia vitale e questa riguarda gli aspetti più profondi del nostro essere. Il massaggio è adatto a tutti e per tutte le età.

RICEVO PRESSO IL CENTRO DI FISIOTERAPIA "EQUILIBRIO DEL CORPO" di Patrizia Daniello
C.so Cavour 137 Orvieto (TR)
347/9133815



Studio FISIOLIFE

Tel. 329 9219878 - 339 2028734
 ORVIETO, Via Piave 1/3 (Sferracavallo)
 fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it

I professionisti dello Studio Fisiolife Orvieto seguono la persona a 360 gradi tramite Terapia Manuale, Attività Motoria e Nutrizione; tre pilastri fondamentali per prevenire, curare e mantenere il benessere di ognuno di noi.

TERAPIE MANUALI

- MASSAGGIO DECONTRATTURANTE E SPORTIVO
- RIABILITAZIONE PRE E POST INTERVENTO CHIRURGICO
- OSTEOPATIA E OSTEOPATIA PEDIATRICA
- GINNASTICA POSTURALE
- RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO
- LINFODRENAGGIO
- KINESIOTAPING
- BENDAGGI FUNZIONALI

TERAPIA STRUMENTALE

- TECAR TERAPIA
- ULTRASUONI
- LASER YAG
- TENS
- ELETTROTHERAPIA
- ONDE D'URTO
- IONOFRESI
- MAGNETOTERAPIA

SERVIZI

- CONVENZIONI ASSICURATIVE
- TERAPIE A DOMICILIO
- CONSULENZE MEDICHE
- PERSONAL TRAINER
- Esame di valutazione e Programmi personalizzati
- NUTRIZIONISTA



NOVITA

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
 Mezieres
 Preparatore Atletico



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



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



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
 Biologo
 Nutrizionista



Dott.ssa CHIARA DELLI POGGI
 Endocrinologia
 Diabetologia
 Malattie del metabolismo



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

LE 10 REGOLE FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE.

1. Non consumare cibi troppo zuccherati
2. Pulire i denti sempre dopo ogni pasto
3. Usare uno spazzolino con le setole morbide, facendo attenzione che le setole siano sempre integre e preferibilmente in nylon
4. In aiuto allo spazzolino usare anche un buon dentifricio al fluoro e il filo interdentale
5. Con spazzolino e dentifricio pulire tutti i denti, anche quelli più difficili da raggiungere, seguendo questa regola:
6. DAL ROSSO DELLA GENGIVA AL BIANCO DEI DENTI
7. Durante i pasti consumare la frutta, dopo il dolce
8. Dopo la pulizia serale dei denti non consumare più nessun altro cibo
9. A merenda, se dopo non c'è l'occasione di poter lavare i denti, consumare preferibilmente solo un frutto o optare per una gomma allo xilitolo
10. Come ultima cosa, ma certo non meno importante, fare delle visite periodiche di controllo dal dentista di fiducia.



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

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/
 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



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



AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

Questo mese vi presentiamo

Dott.ssa Stefania Pistoia ENDOCRINOLOGA E DIABETOLOGA

La Dottoressa Stefania Pistoia ENDOCRINOLOGA E DIABETOLOGA, pisana di nascita, si è laureata presso l'Università degli studi di Pisa nell'ottobre 1987 discutendo la tesi "Modificazioni endocrine nella bulimia nervosa con o senza meccanismi di compenso", con relatore il Prof. Aldo Pinchera. E' stata borsista presso il dipartimento di endocrinologia dal 1997 al 2002 e ha partecipato a congressi e convegni come relatore relativi al problema dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare. Si è specializzata con lode in Endocrinologia e malattie del ricambio nel novembre 2002 presso il dipartimento di endocrinologia di Cisanello (Pisa) discutendo la tesi: "Misurazione antropometriche e indice di massa corporea di bambini ed adolescenti pisani". Dal 1994 al 2003 ha lavorato presso il dipartimento di endocrinologia diretto dal Prof Aldo Pinchera. Con il grande maestro dell'Endocrinologia italiana e mondiale, ha lavorato in corsia, Day hospital ed ambulatori del dipartimento; ha eseguito anche per suo conto le previsite dei pazienti che accedevano a lui per un consulto. Dal 2003 esplica la sua attività libero-professionale in varie città italiane, continuando però a studiare, documentarsi e partecipare a congressi.



Specialista in Endocrinologia e
malattie del ricambio

Patologie trattate:

- Tiroidite di hashimoto
- Obesità
- Malattia di basedowgraves
- Diabete mellito
- Tumore della tiroide
- Ipercolesterolemia
- Ipgonadismo
- Malattia di addison
- Menopausa
- Sindrome di cushin



IL DOLORE FEMORO-ROTULEO

Il dolore femoro rotuleo è un disturbo muscolo articolare molto comune, che insorge principalmente in età adolescenziale, con maggior incidenza nel sesso femminile. Tale problematica si manifesta tramite un dolore a livello anteriore del ginocchio, che aumenta durante attività come: salire o scendere le scale, accovacciarsi, correre o saltare. La diagnosi avviene in seguito ad una valutazione clinica, abbinata ad esami strumentali, come la RX del ginocchio.

Il trattamento è prettamente conservativo e la fisioterapia svolge un ruolo importante nella risoluzione di tale problematica. Per ottenere ciò il fisioterapista si avvale di tecniche di terapia manuale, abbinata ad esercizi terapeutici specifici, con l'obiettivo di aiutare il paziente a ridurre il dolore e migliorare la funzionalità del ginocchio, in modo da tornare a svolgere le proprie attività di vita quotidiana e praticare con tranquillità lo sport che ama.



FISIOTERAPIA/AGOSTEOPATIA

OSTEOPATIA PER LA CURA E LA PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA

Tutti almeno una volta nella vita abbiamo avuto a che fare con il mal di schiena. Questo sintomo così comune può avere però cause differenti, come ad esempio alterazioni posturali, problematiche discali e muscolari o uno stile di vita sedentario. L'Osteopata, attraverso test specifici di mobilità articolare, può individuare le principali cause di mal di schiena del paziente ed, attraverso il trattamento manuale, migliorare il dolore e prevenire il rischio di recidive. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse 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 e articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. Essendo il trattamento di Osteopatia sempre personalizzato al paziente, è possibile curare individui di ogni età: bambini, giovani ed anziani.



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

QUANTI DI VOI FANNO MERENDA? E i vostri bambini? Che tipo di merenda fanno?

Quando si hanno bambini in casa decidere cosa mangiare a merenda diventa ancora più importante perché se in molti la saltano, tantissimi la sbagliano.

Seguire un'alimentazione sana e corretta fin da piccoli è il miglior investimento per la salute dei vostri bambini.

I bambini come vi ho sempre detto imitano quello che fanno i grandi, è bene quindi fare un bilancio delle nostre abitudini alimentari e capire se sono corrette o meno ed eventualmente modificarle.

Oggi, almeno l'80% dei bambini, non riceve dall'alimentazione tutti i nutrienti di cui ha bisogno, la maggior parte di essi consuma infatti cibi non salutari e troppo raffinati.

Tra le tante idee che propongo per la merenda per i bambini c'è sempre pane e pomodoro. In passato il pane era al centro di tutte le merende: che fosse con il pomodoro o con burro e marmellata, poco importava, il pane era sempre presente a spezzare la fame di grandi e piccini al mattino e al pomeriggio, prima dei pasti principali. Con l'arrivo del benessere, questi semplici ingredienti sono stati sostituiti da merendine e snack confezionati. Non è forse utile ritornare all'alimentazione del passato fatta di pasti frugali ma di ottima qualità?

Perché pane e pomodoro fa bene bene a grandi e piccini? È un'alternativa sana alla classica focaccia o alla pizza rossa, ed è anche un modo goloso per rinforzare il sistema immunitario dei bambini. Una fetta di pane di grano duro condita con pomodori freschi ed olio extravergine di oliva è una delle migliori scelte che noi possiamo fare per i nostri bambini. Pane e pomodoro infatti fornirà ai nostri piccoli i carboidrati a lento rilascio del pane che garantiranno energia e concentrazione costante a scuola, quando faranno i compiti e quando praticano sport. I sali minerali del pomodoro sono preziosi per la crescita e i grassi di ottima qualità dell'olio extravergine di oliva sono indispensabili per lo sviluppo cellulare dei piccoli.

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



Buona merenda!

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

