

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.



L'AMBIZIONE E LA NON AMBIZIONE: DUE FACCE DI UNA STESSA MEDAGLIA DA GESTIRE CON CAUTELA.

L'ambizione è un concetto complesso che può avere sia aspetti positivi sia negativi. Da un lato, può essere un grande motivatore: ci spinge a lavorare sodo e a raggiungere i nostri obiettivi, aiutandoci a superare i nostri limiti e a raggiungere nuove vette. Tuttavia, l'ambizione può anche diventare fonte di stress e di ansia, specialmente quando ci imponiamo troppa pressione, fino a dimenticare tutto il resto: la salute, le relazioni, gli hobby.

Dall'altra parte, la non ambizione non è necessariamente negativa. Non essere ambiziosi non significa essere pigri o privi di obiettivi, ma può voler dire essere soddisfatti di ciò che si ha e di ciò che si è. Se ben equilibrata con l'ambizione, la non ambizione permette di apprezzare le piccole cose della vita, di godere del presente e di non essere eccessivamente preoccupati del futuro. Inoltre, consente di riconoscere e valorizzare maggiormente i risultati raggiunti proprio grazie all'ambizione stessa.

Può anche favorire relazioni più profonde e significative e aiutare a trovare felicità in ciò che si possiede, piuttosto che in ciò che si desidera ottenere. Tuttavia, un'eccessiva non ambizione può risultare deleteria se porta a non sfruttare le proprie potenzialità e a non osare, conducendo a una vita fatta solo di routine e abitudine, senza mai scoprire di cosa si sarebbe capaci.

La non ambizione può diventare un ostacolo alla crescita personale e professionale se impedisce di assumersi rischi e di affrontare nuove sfide. Può significare restare bloccati nella propria zona di comfort, senza mai esplorare ciò che si trova oltre.

È dunque importante essere consapevoli delle proprie motivazioni e dei propri desideri, scegliendo la strada che ci rende davvero felici. Se siamo troppo ambiziosi, rischiamo di perdere di vista ciò che conta davvero. Se, al contrario, siamo troppo poco ambiziosi, potremmo non realizzare appieno il nostro potenziale.

La chiave sta nel trovare un equilibrio tra l'ambizione e la non ambizione, tra il desiderio di superarsi e la capacità di apprezzare ciò che si ha. Si tratta di un equilibrio dinamico, che richiede costante consapevolezza e una profonda comprensione di sé e delle proprie motivazioni. È importante ricordare che la soddisfazione personale non dipende soltanto dagli obiettivi e dai risultati raggiunti, ma anche dalla capacità di vivere il presente e di apprezzare il momento.

Al prossimo numero.

Per appuntamento: 339 2189490

Orvieto: Piazza Marconi, 1 - **Perugia:** Via del Bovo, 19

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

LPG

TRATTAMENTI SNELLENTI & ANTI-AGING

MIRATI E RAPIDI



Sentirsi bene nel proprio corpo, significa sentirsi bene nella propria pelle! Stimolati in modo intelligente, la pelle e il corpo sanno dare vita a trasformazioni incredibili. Basandosi su 35 anni di esperienza e di ricerca scientifica, LPG ha creato

Endermologie: l'unica tecnica non invasiva di stimolazione meccanica della pelle che consente di riattivare naturalmente il metabolismo delle cellule.



> CORPO - Risultati visibili dalla 6° seduta -

Endermologie corpo è una tecnica naturale e gradevole, che mobilita delicatamente i tessuti per attivarne in profondità le risposte biologiche.

La stimolazione esercitata dal manipolo di trattamento brevettato LPG risveglia gli

scambi circolatori, attiva il destoccaggio delle adiposità resistenti, leviga la cellulite e rassoda i contorni, in modo mirato.

- **Destocca** le adiposità resistenti e localizzate +70%
- **Leviga** la cellulite
- **Ridensifica** naturalmente (collagene, elastina, acido ialuronico endogeno)



> VISO - Risultati visibili dalla 1° seduta -

Vero e proprio skin fitness, il trattamento Endermologie Viso risveglia la sintesi naturale delle molecole essenziali della giovinezza.

- **Collagene** per una maggiore compattezza
- **Elastina** per una maggiore elasticità: +46%
- **Acido ialuronico** per maggiore volume e idratazione: +80%

Scopri l'efficacia dei nuovi trattamenti Endermologie anti-aging e shilouette!



COSA ASPETTI?
Chiamaci subito e prenota la tua prima seduta.

Centro estetico Passion Beauty
Via delle Mimose, 5-7-9
Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 329 2610591



STUDIO FISIOMED FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA MEDICINA SPECIALISTICA

Se sei un PROFESSIONISTA della SALUTE e sei alla ricerca di un ambiente professionale e confortevole dove svolgere la tua attività, contattaci per entrare a far parte del nostro team di specialisti.

FISIOMED è il poliambulatorio medico in Orvieto dove Fisioterapia ed Osteopatia collaborano con la medicina specialistica, aiutando il paziente a raggiungere il migliore stato di salute.

FISIOTERAPIA

Dott. Matteo Cochi: Tel. 392 2485551

Dott. Matteo Fuso: Tel. 327 9032936

Dott.ssa Alice Cochi: Tel. 340 7508336

Dott. Salvatore De Bellis: Tel. 333 5433282

Dott.ssa Elisa Leoni: Tel. 392 2485551 / 327 9032936

OSTEOPATIA

Dott. Matteo Cochi: Tel. 392 2485551

AGOPUNTURA

Dott. Claudio Pieretti: Tel. 338 8275854

ANGIOLOGIA

Dott. Gianluigi Rosi: Tel. 337 640061

ECOGRAFIA

Dott. Claudio Allegrini:

Tel. 392 2485551 / 327 9032936

OCULISTICA

Dott. Fabio Segoloni: Tel. 334 7846080 (Whatsapp)

REUMATOLOGIA

Dott. Antonio Vitale: Tel. 392 2485551 / 327 9032936

Dott.ssa Caggiano Valeria: tel.

392 2485551 / 327 9032936

PODOLOGIA

Dott.ssa Multinu Desirée: Tel. 393 8810220

PSICOLOGIA

Dott.ssa Antonella Capozzi: Tel. 331 1514940

FISIOMED, AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE!



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata
D.O.
Dottore in Fisioterapia

Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in fisioterapia, specializzato in terapia

manuale, Rieducazione Posturale Globale (RPG), trattamento fasciale e rieducazione vestibolare.
Cell. 3279032936

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO
FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

FISIOMED
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



Oltre 10 milioni di italiani si allenano al mattino: così cambia la colazione degli sportivi.

Sempre più italiani scelgono di fare attività fisica all'alba, anche a costo di rinunciare a qualche minuto di sonno. Secondo l'indagine "La colazione degli sportivi al mattino", realizzata da AstraRicerche per Unione Italiana Food, il 32% della popolazione tra i 18 e i 60 anni pratica sport nelle prime ore della giornata. Un'abitudine che modifica profondamente il modo di fare colazione: l'80% degli sportivi mattutini cambia ciò che mangia in base all'allenamento. Colazione prima o dopo? Le abitudini degli sportivi del mattino

Il dilemma resta aperto, ma le scelte sono chiare. Quasi la metà degli intervistati (45%) preferisce mangiare qualcosa di leggero prima dell'allenamento e completare la colazione subito dopo. Il 37% invece si allena a digiuno o con un semplice caffè, rimandando il primo pasto della giornata al termine della sessione.

Il Prof. Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport, invita però alla prudenza: saltare la colazione può aumentare il rischio di infortuni, perché dopo molte ore di digiuno la glicemia è bassa e il glicogeno muscolare non è adeguatamente ricaricato.

Le attività più praticate e gli orari preferiti. La mattina è diventata un momento privilegiato per l'attività fisica. Tra chi si allena presto: il 44% lo fa almeno quattro volte a settimana

il 24% si allena ogni giorno il 35% inizia prima delle 7.00 il 24% tra le 7.00 e le 8.00 Le discipline più diffuse sono camminata veloce (40%), running (29%), ginnastica (22%), pilates e yoga (18%). Gli sportivi si dividono quasi equamente tra attività all'aperto (53%) e al chiuso (47%).

Cosa mangiano gli sportivi: frutta in testa, merendine e biscotti per 1 su 3

L'allenamento modifica soprattutto le quantità: il 68% dichiara di mangiare o bere di più nelle giornate di training, soprattutto per idratarsi o per rendere più nutriente il pasto

post-allenamento.

Nella colazione degli sportivi prevalgono:

frutta fresca o secca (54%)
pane, fette biscottate e creme spalmabili (41%)
biscotti e merendine (31%)

Le merendine trovano spazio nell'85% delle colazioni degli sportivi, in linea con le indicazioni nutrizionistiche che ne suggeriscono un consumo moderato, 1-2 volte a settimana. I gusti preferiti: farcite al primo posto, crescono integrali e proteiche

Tra gli amanti delle merendine, il 41% sceglie varianti farcite con cioccolato, nocciola, latte o confettura. Ma emergono anche trend più "benessere": il 22% preferisce le versioni integrali, il 21% quelle senza zuccheri aggiunti e il 19% le proteiche.

Le preferenze per tipologia vedono in testa:

croissant (42%)
plumcake (30%)
pancake (25%)
muffin e merendine refrigerate (22%)

Seguono crostatine, tortine, sfoglie, panini arricchiti e trancini.

Le bevande della colazione: caffè al primo posto

Il caffè resta il compagno preferito degli sportivi mattutini (39%). Seguono yogurt, skyr e kefir (33%), tè e tisane (26%), spremute (26%), latte (25%), succhi di frutta e cappuccino (19%). L'acqua è irrinunciabile per il 35% degli intervistati.

I consigli dell'esperto per allenarsi in sicurezza

Secondo il Prof. Giampietro, non bisognerebbe mai iniziare un allenamento dopo più di 3-4 ore di digiuno. Anche chi ha poco appetito al mattino dovrebbe assumere qualcosa di leggero, preferibilmente ricco di carboidrati e povero di grassi.

Dopo l'allenamento, soprattutto se svolto a digiuno, è fondamentale consumare un pasto che combini carboidrati e proteine, con prevalenza dei primi, per favorire recupero, reidratazione e riparazione muscolare.

<https://www.aduc.it/>



Eccellenza dentale ad Orvieto

3 COSE DA SAPERE PER SCEGLIERE IL COLLUTORIO ADATTO.

Scegliere il collutorio adatto a volte può sembrare un'impresa. Sul mercato, infatti, ci sono tantissimi tipi di collutorio. Spesso, se non hai ricevuto un'indicazione chiara dal tuo igienista dentale, potresti fare fatica a scegliere quello più adatto a te.

Ti fornisco 3 consigli facili che possono aiutarti nella scelta:

1. Collutorio quotidiano o terapeutico

In base ai principi attivi che contengono, i collutori possono essere cosmetici oppure terapeutici. I primi sono indicati per un uso quotidiano, per rinfrescare l'alito o nel caso in cui non ci siano problemi particolari. I collutori classificati come dispositivi medico-chirurgici invece hanno un'azione antisettica e antibatterica specifica. L'igienista dentale o l'odontoiatra consigliano l'uso di questi prodotti per trattare o prevenire i problemi gengivali oppure dopo interventi chirurgici. Una delle molecole più utilizzate come antisettico è la clorexidina. Questo agente chimico agisce contro la placca batterica grazie al suo potere disinfettante. L'uso di collutori a base di clorexidina è sconsigliato per periodi lunghi e deve essere utilizzato su prescrizione dell'odontoiatra. Infatti a lungo andare può provocare degli effetti collaterali

2. Ingredienti

In base agli ingredienti che contengono, i collutori trovano indicazione per risolvere alcuni problemi orali. Il fluoro o i microcristalli di idrossiapatite, per esempio, sono ideali se vuoi remineralizzare lo smalto dentale e contrastare quindi l'azione dannosa dei batteri. Inoltre puoi utilizzarli anche in caso di ipersensibilità dentinale, per ridurre nel tempo le fastidiose fitte dovute ai cibi freddi.

Altri collutori invece hanno una formula a base di enzimi salivari che potenziano i meccanismi di difesa della tua bocca. Ti aiutano a mantenere denti e gengive sani, soprattutto se soffri di secchezza orale.

Se invece cerchi un'azione antiplacca, le soluzioni a base di CPC (Cetilpiridinio cloruro) agiscono contro i batteri in modo più leggero rispetto alla clorexidina. Anche gli oli essenziali sono utili per combattere la placca batterica, ideali in caso di alitosi o di infiammazione gengivale.

3. Attenzione, il collutorio non sostituisce lo spazzolino!

Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



Dr. Alex Adramante
Conservativa
Endodonzia
- Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatra
Legale e Forense



Dr. Chiara Gradi
Igienista dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



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

COOPERATIVA S. ANTONIO ABATE

La Cooperativa Sociale S. Antonio Abate di Monterubiaglio gestisce, da diversi anni, la struttura dell'ex Istituto San Domenico Savio, fondato da Mons. Marzio Miscetti.



Attualmente tale sede ospita anziani e persone con portamento fragile.

Recentemente la Cooperativa ha acquistato il complesso dalla Parrocchia di Monterubiaglio e conseguentemente ha realizzato una nuova ristrutturazione sia all'esterno che all'interno e nelle numerose camere.

Successivamente la zona sociale n. 12, capofila il Comune di Orvieto, con Determina Dirigenziale, ha autorizzato un ampliamento dei posti di ricovero fino a 20 unità, permettendo quindi maggiore possibilità di accettazione ospiti.

Il personale specializzato conta tredici unità impegnate a turno, giorno e notte, quotidianamente, nell'assistenza degli ospiti nelle varie fasi della giornata.

La Cooperativa ha a disposizione due pulmini per le varie uscite nel comprensorio e per le visite guidate. L'esperienza trentennale garantisce massima serietà, un'altissima qualità del servizio offerto e soprattutto, la massima attenzione e delicatezza nella gestione degli ospiti.



Per Info Tel. 0763 626050 - Cell. 335 7632317



COOPERATIVA S. ANTONIO ABATE

Via del Poggio, 13/17
05014 Monterubiaglio (TR)
cooperativasantantonioabate@gmail.com



**Fisioterapia
Osteopatia**



ATTIVA LA TUA SALUTE



Dott.ssa Nutrizionista
Giulia Governatori

VALUTAZIONE STATO NUTRIZIONALE
E COMPOSIZIONE CORPOREA

SOVRAPPESO, OBESITÀ, SOTTOPESO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

SINDROME METABOLICA
DIABETE (I e II TIPO) - IPERLIPIDEMIE

ALIMENTAZIONE DELLA DONNA
GRavidanza - ALLATTAMENTO - MENOPAUSA

PAATOLOGIE INTERSTIZIALI
INFAMMATORIE E AUTOIMMUNI

PRENOTA SUBITO UN CONSULTO

ORVIETO, Piazza Olona 21 (Sferracavallo) - Tel. 329 9219878 - 339 2028734

I professionisti di StudioLife:



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



Dott. GIACOMO CROCCOLINO
Masso-Fisioterapista,
Chinesiologo,
Osteopata,
Ginnastica Posturale,
Mezieses.



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



Dott. GUGLIELMO GRAZIANI
Chinesiologo
Clinico
Massoterapista
Ginnastica
posturale.



Dott.ssa GIULIA GOVERNATORI
Nutrizionista.

Kia Picanto.

A gennaio,
tua da **€99** al mese
con finanziamento Scelta Kia*.



TAN 3,95 % - TAEG 5,82 % - Anticipo € 2.290 - Prezzo promo € 14.800 Valore futuro garantito € 10.858 - Importo totale dovuto dal consumatore € 14.495

Dettagli offerta promozionale valida fino al 31.01.2026

*Annuncio pubblicitario con finalità promozionale. Esempio rappresentativo di finanziamento "Scelta Kia": Picanto 1.0 GDi Urban. Prezzo Promo a partire da € 14.800 (oltre oneri finanziari) anziché da € 17.800 (Prezzo di listino), grazie al contributo Kia pari ad € 1.000 previsto solo a fronte della sottoscrizione di un finanziamento Scelta Kia di Kia Finance e al contributo Kia e delle Concessionarie aderenti all'iniziativa di € 2.000 per i contratti stipulati dal 02/01/2026 al 31/01/2026 non cumulabile con altre iniziative in corso. Il prezzo promo finale da intendersi chiavi in mano, IVA e messa su strada incluse, IPT, e contributo Pneumatici Fuori Uso (PFU) ex D.M. n. 82/2011 esclusi. Offerta valida nelle Concessionarie aderenti all'iniziativa per i contratti dal 02/01/2026 al 31/01/2026, non cumulabile con altre iniziative in corso. Anticipo € 2.290; importo totale del credito € 12.510, da restituire in 35 rate mensili ognuna di € 99 ed un Valore Futuro Garantito pari alla maxi-rata finale di € 10.858 (se il cliente decide di tenere il veicolo); importo totale dovuto dal consumatore € 14.495 (escluso l'anticipo). TAN 3,95% (tasso fisso) - TAEG 5,82% (tasso fisso). Spese comprese nel costo totale del credito: interessi € 1.408,39; istruttoria € 399; incasso rata € 3,90 cad.; a mezzo SDD; produzione e invio lettera conferma contratto € 1,00; comunicazione periodica annuale € 1,00 cad.; imposta sostitutiva: € 32,27 - 15.000 Km inclusi; eccedenza chilometrica di 0,10 €/km. Condizioni contrattuali ed economiche nelle "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" presso i concessionari e sul sito www.hyundaicapitalitaly.com/area-trasparenza. Salvo approvazione di Hyundai Capital Bank Europe. Si evidenzia ai sensi del Decreto Legislativo n. 26/2023, attuativo della Direttiva (UE) 2019/2161 del Parlamento europeo e del Consiglio del 27 Novembre 2019, che l'ultimo prezzo promozionale del suddetto bene, nei 30 giorni precedenti all'inizio del presente annuncio pubblicitario era di € 12.950 fermo restando il prezzo di listino di € 16.800, grazie al contributo Kia e delle Concessionarie aderenti all'iniziativa pari ad € 2.500 ed al contributo prezzo pari ad € 1.350 di Hyundai Capital Bank Europe GmbH previsto solo a fronte della sottoscrizione di un finanziamento Scelta Kia di Kia Finance, non cumulabile con altre iniziative in corso. Consumo combinato ciclo WLTP (l/100km) da 5,3 a 5,9. Emissioni CO2 ciclo WLTP (g/km) da 120 a 134. L'immagine dell'autovettura è posta a mero titolo esemplificativo e potrebbe pertanto non essere perfettamente rappresentativa delle caratteristiche specifiche del prodotto illustrato, che potrebbe essere differente ad esempio per colori e/o accessori, allestimenti, etc.

WWW.PACIAUTOQUATTRO.COM



LA GAMMA HYBRID CROSSOVER NISSAN PIÙ EFFICIENTE DI SEMPRE.

CROSSOVER DAYS



GAMMA NISSAN CROSSOVER
A FEBBRAIO DA **€ 19.900***
CON USATO DA ROTTAMARE O PERMUTARE

A FEBBRAIO

FINO A **€ 1.500** DI **EXTRASCONTO**
SUL **PRONTA CONSEGNA****

*Prezzi chiavi in mano (IPT e contributo Pneumatici Fuori Uso esclusi). Nissan Juke Acenta DIC-T 114 a € 19.900. Listino € 25.000 (IPT escl.) meno € 5.100 IVA incl. Nissan Qashqai Acenta Mild Hybrid 140CV MT a € 26.900. Listino € 32.600 meno € 5.700 IVA incl. Nissan X-Trail Tekna Mild Hybrid 2wd con Premium Pack e cerchi in lega da 19" a € 37.700. Listino € 47.700 meno € 10.000 IVA incl., grazie al contributo Nissan e delle Concessionarie Nissan che partecipano all'iniziativa, a fronte di permuta o rottamazione di un'autovettura usata di proprietà del cliente da almeno 6 mesi alla data del contratto del veicolo nuovo. **Inoltre, sulla gamma Nissan Juke ulteriore bonus pari a € 500 e sulla gamma Qashqai Mild Hybrid ulteriore bonus pari a € 1.500, in caso di acquisto di vetture nuove in pronta consegna con contratto sottoscritto dal 01/02/2026 al 28/02/2026 e immatricolazione entro il 28/02/2026. Offerta valida sulle vetture contrattualizzate entro il 28/02/2026. *Programma soggetto a condizioni e limitazioni ad alcuni componenti del veicolo. Prima della sottoscrizione leggere il set informativo su nissan.it. Polizza Assicurativa collettiva emessa da Nissan International Insurance Ltd.

Valori ciclo combinato WLTP Nissan X-Trail e-Power: consumi da 6,6 a 7,4 l/100 Km; emissioni CO2: da 150 a 168 g/km. Valori ciclo combinato WLTP Nissan Qashqai: consumi da 7 a 4,5 l/100 Km; emissioni CO2: da 158 a 102 g/km. Valori ciclo combinato WLTP Nissan Juke: consumi da 6,1 a 4,8 l/100 Km; emissioni CO2: da 139 a 106 g/km.

PACIAUTOQUATTRO

ORVIETO | Via Dei Muratori snc

FENOMENO

a cura di Claudio Dini

35

STORIA DELLA SAGRADA FAMILIA

Il tempio espiatorio della Sagrada Família, la cui costruzione iniziò nel 1882, è oggi uno dei tratti distintivi dell'identità di Barcellona, riconosciuto in tutto il mondo e visitato da milioni di persone. La parte costruita da Gaudí è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 2005. La Commissione di costruzione spera di completare i lavori nel 2026, quando ricorrerà il centenario della morte di Gaudí.

Nel 1881, grazie alle donazioni, la Asociación Espiritual de Devotos de San José acquistò un terreno di 12.800 m2 per la costruzione del tempio. Ma soltanto il 19 marzo 1882, giorno di San Giuseppe, fu posata la prima pietra. Il progetto fu inizialmente affidato a un altro architetto, Francesc de Paula Villar, ma Gaudí lo ereditò alla fine del 1883. Il suo nuovo progetto era molto più ambizioso di quello proposto dal suo predecessore. Prevedeva la costruzione di un tempio a 5 navate con transetto, abside, deambulatorio esterno, 3 facciate e 18 torri. Questo è senza dubbio il progetto più complesso e singolare di tutti quelli che Gaudí ha intrapreso nel corso della sua carriera professionale e a cui ha dedicato ben 43 anni della sua vita.

Antoni Gaudí, che voleva creare il tempio perfetto, presenta la vita di Gesù e la storia della fede. Le 18 torri sono dedicate a figure importanti della Bibbia, come rispecchiato nelle dimensioni: 12 di esse rappresentano gli apostoli, 4 gli evangelisti, uno la Vergine Maria e la più alta di tutte Gesù Cristo, che sarà sormontata da una croce che raggiungerà i 172 metri di altezza. Una volta completata, la Sagrada Família sarà l'edificio più alto di Barcellona e la chiesa più alta

del mondo.

Dal 1914 in poi, Antoni Gaudí ha smesso di eseguire lavori civili e si è concentrato esclusivamente sulla costruzione di questo tempio. Il 30 novembre 1925 fu completata la costruzione del primo campanile della facciata della Natività. Ed è l'unico che Gaudí vide costruito, poiché il 10 giugno 1926 morì a causa di un tragico incidente avvenuto tre giorni prima, quando fu investito da un tram. Infine, la facciata della Natività fu completata nel 1930. Dopo la morte di Gaudí, il suo discepolo Domènec Sugrañes subentrò nella costruzione fino al 1938. Nonostante i buoni propositi, durante la guerra civile spagnola ci fu un incendio nella cripta che colpì anche le scuole provvisorie e il laboratorio dove venivano conservati tutti i progetti e i modelli lasciati da Antoni Gaudí affinché altri potessero terminare il loro lavoro. Queste informazioni non sono state recuperate interamente, quindi non vedremo mai

ciò che l'architetto aveva davvero immaginato.

Dalla sua morte, diversi architetti hanno ereditato l'eredità di Gaudí. Dopo il già citato Domènec Sugrañes, hanno partecipato alla realizzazione dell'opera Isidre Puig Boada, Lluís Bonet i Garí, Francesc de Paula Cardoner Blanch, Jordi Bonet Armengol e Jordi Faulí Oller, che ricopre l'incarico dal 2012.

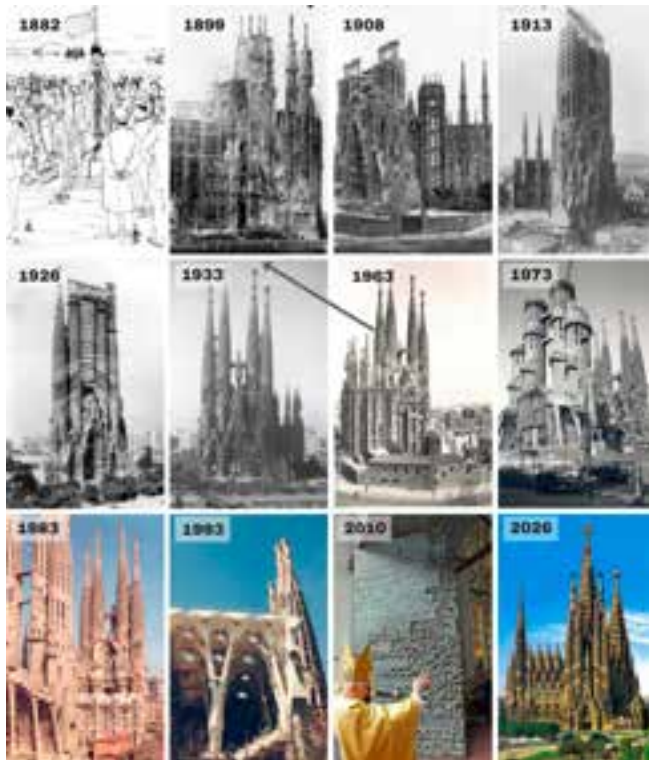
Lo sapevi che con i suoi 172 metri la Sagrada Família sarà l'edificio più alto di Barcellona e la chiesa più alta del mondo?

Come per tutti i templi espiatori, le entrate della Sagrada Família possono derivare soltanto da donazioni e contributi personali. Grazie a queste donazioni e ai progressi tecnologici in materia di edilizia, sarà possibile portare a termine i lavori nei tempi previsti. Dal 2000 è stata completata la parte strutturale e sono state chiuse le volte, sono state realizzate le fondamenta della facciata della Gloria, la facciata della Passione è stata completata con l'intervento di Josep Maria Subirachs e lo scultore giapponese Etsuro Sotoo sta ultimando la decorazione della facciata.

Il 7 novembre 2010, Papa Benedetto XVI ha visitato il tempio e lo ha insignito a Basilica, celebrando egli stesso una Messa solenne.

La Sagrada Família raggiunge un traguardo storico il 20 febbraio 2026 con il completamento della Torre di Gesù Cristo, che con i suoi

metri rende la basilica la chiesa più alta del mondo. Il completamento strutturale delle sei torri centrali coincide con il centenario della morte di Gaudí, sebbene i lavori decorativi e la Facciata della Gloria proseguiranno fino al 2033-2035.



Flussi turistici.

Nel quarto trimestre 2025 i flussi turistici sono in crescita rispetto al medesimo periodo del 2024: +1,0% gli arrivi e +2,9% le presenze. Nel confronto con il quarto trimestre 2024, le presenze dei turisti stranieri aumentano del 5,1%, mentre sono stabili quelle dei clienti italiani (+0,1%). Si consolida la quota maggioritaria delle presenze straniere che è pari al 56,5% delle presenze totali.

Rispetto al 2024, le presenze dei turisti italiani sono aumentate nei mesi di ottobre e dicembre (rispettivamente +4,4% e +4,3%), mentre sono diminuite del 9,2% a novembre. Le presenze dei turisti stranieri sono invece aumentate in tutto il trimestre, e soprattutto nel mese di dicembre (+9,2%).

L'incremento tendenziale delle presenze nel quarto trimestre 2025 riguarda gli alberghi (+1,2%), ma soprattutto gli esercizi extra-alberghieri (+6,6%). Negli alberghi, la



flessione delle presenze domestiche (-1,2%) è stata più che compensata dall'incremento delle presenze estere (+3,2%). Negli esercizi extra-alberghieri sono aumentate le presenze sia della clientela domestica, sia di quella straniera (rispettivamente +3,2% e +9,0%).

Nel quarto trimestre, la permanenza media dei clienti negli esercizi ricettivi è pari a 2,82 notti: sostanzialmente stabile rispetto al 2024 e lievemente maggiore per gli stranieri (3,13 notti) rispetto agli italiani (2,50

notti).

Nel quarto trimestre del 2025 si concentrano il 14,8% delle presenze turistiche annuali, in linea con quanto registrato nel 2024. Nel quarto trimestre del 2025 il turismo in Italia è in crescita, con un aumento tendenziale dell'1,0% degli arrivi, in ripresa dopo il lieve calo del terzo trimestre (-0,9%), e del 2,9% delle presenze, che confermano la dinamica positiva già osservata nel trimestre precedente (+2,5%). L'incremento tendenziale delle presenze è trainato

dalla componente straniera (+5,1%), che rappresenta il 56,5% delle presenze totali.

Ottobre è il periodo più turistico del trimestre: in questo mese si concentrano il 46% delle presenze. Le presenze degli italiani crescono a ottobre e dicembre ma calano nettamente a novembre, mentre quelle degli stranieri aumentano in tutti i mesi del trimestre.

La crescita tendenziale è più marcata negli esercizi extra-alberghieri (+6,6%) rispetto agli alberghi (+1,2%).

Nel 2025 si evidenzia un andamento divergente degli arrivi e delle presenze: i primi in calo dello 0,9% e le seconde in crescita del 2,3% rispetto al 2024. Per i clienti italiani si rileva una flessione degli arrivi pari a -3,5% a fronte di una sostanziale stabilità delle presenze, mentre la componente straniera è in crescita in termini sia di arrivi (+1,4%) che di presenze (+4,3%).



Giochi Paralimpici:

Con la cerimonia di apertura all'Arena di Verona oggi 6 marzo 2026 prendono il via le Paralimpiadi invernali di Milano Cortina 2026.

Le radici delle Paralimpiadi risalgono al secondo dopoguerra, quando lo sport divenne una via di guarigione per i soldati feriti. Il pioniere di questo movimento fu il dottor Ludwig Guttmann, che nel 1948 organizzò le prime competizioni per reduci britannici. Tuttavia la prima vera edizione (di quelle estive) riconosciuta ufficialmente si tenne a Roma nel 1960. Per quanto riguarda i Giochi invernali il debutto avvenne nel 1976 a Örnsköldsvik, in Svezia, aprendo la partecipazione non solo ad atleti in sedia a rotelle, ma anche ad amputati e ipovedenti.

• Come funzionano e chi può partecipare

Il Comitato Paralimpico Internazionale (CPI) ha stabilito sei categorie principali di disabilità per garantire competizioni eque:

- Amputati: perdita totale o parziale di almeno un arto.
- Paralisi cerebrale: danni cerebrali non progressivi che influenzano il controllo muscolare.
- Disabilità intellettiva: limitazioni significative nelle funzioni intellettive.
- Sedia a rotelle: atleti con infortuni spinali o altre patologie correlate.
- Ipovedenti: menomazioni che vanno dalla cecità parziale a quella totale.
- Les Autres: disabilità fisiche che non rientrano nelle altre classi (come il nanismo o la sclerosi mul-

tipla).

• Il sistema di classificazione e gli sport

Per assicurare l'integrità dei Giochi ogni atleta viene inserito in una specifica classificazione basata sul grado di disabilità. Questo permette a sportivi con abilità simili di gareggiare tra loro, in modo analogo alle categorie di peso nel pugilato.

Nello Sci Alpino e nello Sci di Fondo, ad esempio, esistono divisioni specifiche per atleti in posizione eretta, assisa (seduti) o ipovedenti. Nell'Hockey su slittino, i concorrenti utilizzano slitte con lame e due bastoncini

per spingersi e tirare il disco, mentre nel Curling in carrozzina la sfida è dedicata a chi ha disabilità agli arti inferiori. Particolare è il caso del Biathlon paralimpico, dove gli atleti ipovedenti possono mirare correttamente grazie all'uso di segnali acustici la cui intensità varia in base alla vicinanza al centro del bersaglio.

• Simboli e integrità sportiva
Oltre al motto "Spirit in Motion", i Giochi seguono la tradizione delle medaglie d'oro, d'argento e di bronzo. Nonostante lo spirito di celebrazione, i Giochi non sono esenti da sfide: il CPI vigila costantemente contro l'uso di sostanze dopanti e pratiche pericolose come la disreflessia autonoma (l'aumento indotto della pressione sanguigna per migliorare le prestazioni di resistenza).

Dal 1992 per le edizioni invernali e dal 1988 per quelle estive, esiste un legame indissolubile con le Olimpiadi: i Giochi si tengono sempre negli stessi impianti.

Shopping domenicale.

La nuova analisi di YouGov sulle abitudini di acquisto degli italiani ridisegna il ruolo della domenica nella grande distribuzione: una giornata che nel 2025 ha raggiunto una penetrazione del 92%, con 24,4 milioni di famiglie che hanno fatto la spesa almeno una volta e un'incidenza a valore pari al 10% del totale Largo Consumo. Numeri che confermano come la spesa domenicale sia ormai una componente strutturale del mercato, non un'abitudine marginale.

• Una giornata in crescita: più penetrazione, più atti di acquisto, scontrini più alti

La domenica è l'unico giorno della settimana che negli ultimi due anni ha registrato una crescita costante sia in penetrazione sia in numero di atti di acquisto. Lo scontrino medio (19,71 euro) supera del 6% quello settimanale, segno di un carrello più ricco e orientato a una spesa "di servizio".

Tra i clienti domenicali emergono 4,9 milioni di famiglie abituate, che fanno la spesa circa 40 volte l'anno e generano oltre la metà del valore complessivo della giornata. Il profilo è polarizzato: giovani under 34, senior over 65, famiglie a basso reddito e nuclei single.

• Una spesa più esplorativa: supermercati e ipermercati in vantaggio

La maggiore disponibilità di tempo porta a visitare più canali (1,9 contro 1,7 negli altri giorni). A beneficiarne sono soprattutto:

• supermercati, che salgono al 53% del valore settimanale; ipermercati, che crescono del 19% e arrivano al 10,2%.

In calo libero servizio, specialisti casa/toilette e discount. Tra le insegne, Esselunga, Il Gigante, Bennet e Iperal registrano incidenze domenicali molto superiori alla media.

• Cosa si compra la dome-

nica

Le categorie più performanti sono: bevande (+9%); cura persona (+3%).

Penalizzati invece ortofrutta (-10%) e fresco (-3%). La presenza di bambini sotto i 15 anni è più alta del 63% rispetto agli altri giorni, confermando una dimensione più familiare e condivisa della spesa.

• Il punto di vista dei consumatori

Il 21% delle famiglie indica la domenica tra i giorni preferiti per fare la spesa, con picchi del 31% tra i 35-44enni. Per metà degli intervistati il motivo principale è il tempo libero; per il 40% è ormai una routine consolidata.

«Le aperture domenicali sono diventate ormai un'abitudine per molte famiglie Italiane e hanno mostrato negli ultimi anni un peso crescente, con aumento di penetrazione e incidenza in termini di atti di acquisto: solo l'8% delle famiglie Italiane non è mai andato a fare la spesa di domenica nell'arco del 2025 e alcune insegne mostrano incidenze della spesa domenicale molto al di sopra della media del canale moderno. Il nostro Shopper Panel YouGov individua 4,9 milioni di famiglie che fanno la spesa mediamente 40 volte l'anno in questo giorno della settimana. Se è vero che non è trascurabile il numero di famiglie che hanno una frequentazione domenicale più occasionale dei punti vendita e che anzi dichiarano che in caso di chiusura non subirebbero grandi impatti, appare difficile nella realtà dei fatti pensare di poter tornare indietro sulle aperture domenicali senza scontentare una parte rilevante delle famiglie e senza impatti reali sulla spesa» conclude Marco Pellizzoni, Commercial Director YouGov.



Cani in volo.

I cani fino a 30 kg potranno presto viaggiare in cabina sui voli domestici di Ita Airways, senza obbligo di trasportino. Peso aumentato da 25 a 30 chilogrammi.

Dopo il volo sperimentale Linate-Fiumicino dello scorso settembre e le modifiche regolamentari introdotte da ENAC, la compagnia conferma l'avvio del servizio con la stagione primavera-estate. Non c'è ancora la data ufficiale del primo "click day" per le prenotazioni, ma l'obiettivo è intercettare il traffico vacanziero da giugno a settembre. I dettagli operativi e i costi saranno comunicati nelle prossime settimane.

I cani "liberi" saranno ammessi esclusivamente sui voli contrassegnati come "Large Pet Friendly". Sugli altri continueranno a valere le regole attuali, con animali di piccola taglia nel trasportino. Il limite di peso

è stato esteso a 30 kg (inizialmente previsto a 25), ampliando così la platea di animali ammessi.



«Vogliamo che ogni viaggio possa iniziare e concludersi insieme, senza separazioni», ha dichiarato l'amministratore delegato Joerg Eberhart, sottolineando l'impegno della compagnia a garantire sicurezza, qualità e pieno rispetto delle normative. Con questa scelta, Ita Airways "si prepara a diventare la prima compagnia aerea civile al mondo ad adottare regole così estese per il trasporto di cani in cabina".

Caffè al bar.

Il caffè al bar resta uno dei gesti più radicati nella quotidianità italiana: quasi un italiano su cinque consuma almeno un espresso al giorno fuori casa, mentre oltre la metà lo beve due o tre volte a settimana. È uno dei dati chiave emersi dalla ricerca

cliente al centro

Secondo l'indagine, il barista ideale è colui che "fa felice il cliente". Il 60% dei professionisti intervistati indica tre pilastri fondamentali: affidabilità delle attrezzature, efficienza del servizio, personalizzazione dell'esperienza.

L'innovazione passa anche dalla promozione della cultura del caffè: eventi, degustazioni (53%) e formazione continua (40%) sono considerati strumenti essenziali per stare al passo con l'evoluzione del gusto italiano.



«Il Bar Ideale», presentata da Istituto Espresso Italiano (IEI) durante IEI Connect 2026 all'Excelsior Hotel Gallia di Milano.

La ricerca, condotta da Syl-la, ridisegna il concetto di bar italiano e mette al centro esperienza, qualità e relazione con il cliente. Non basta più un buon espresso: il bar ideale è un luogo in cui servizio, atmosfera e competenza del barista diventano parte integrante del rito. Il barista ideale? Chi mette il

La ricerca conferma la forza del rito: 55% degli italiani consuma il caffè al bar a colazione, 51% a metà mattina, il consumo cala dopo pranzo e diventa marginale la sera. Il banco resta il luogo simbolo dell'esperienza (58%), mentre la fedeltà è altissima: il 68% resta legato alla propria miscela e al proprio bar di fiducia. Crema, intensità e gusto sono i criteri decisivi nella scelta.

Stranezze a motore.



Un maggiolino tutto (o quasi!) di legno: è quello che, in due anni, ha costruito questo 71enne bosniaco nel suo garage nei pressi di Banja Luca. Ha impiegato ben 50 mila pezzi di legno di quercia.



Questa curiosa quattroruote è stata realizzata da un 47enne cinese "riciclando" pezzi di altre auto. Funziona davvero: secondo i media locali raggiungerebbe la ragguardevole velocità di 60 km/h!



Si chiama Armadillo-T ed è l'auto pieghevole progettata dall'istituto di scienze e tecnologie avanzate di Daejeon (Corea del Sud): elettrica, si comanda attraverso uno smartphone e, con un semplice clic, è possibile "ripiegarla" per posteggiarla anche dove lo spazio non lo consentirebbe.

La GT artigianale nata su richiesta per gli USA.

Linee da sportiva compatta, carrozzeria in fibra di carbonio e una livrea sviluppata appositamente per questo esemplare. La GT Electric "Zeal01" è l'ultima creazione di Totem Automobili, l'azienda veneta specializzata nella realizzazione di vetture artigianali prodotte in piccola serie o come esemplari unici.

Si tratta della diciottesima auto costruita dal marchio e nasce su richiesta di un cliente californiano, che ha partecipato direttamente alla definizione di

neto. All'interno debutta per la prima volta su una GT del marchio un abitacolo bicolore: pelle Nappa blu medio e crema con cuciture a contrasto e inserti in tessuto pied-de-poule sviluppati insieme a una piccola realtà artigiana di Firenze. L'ambiente è completato da pannelli porta trapuntati, cielo in pelle e sedili in fibra di carbonio progettati con Sabelt.

Dal punto di vista tecnico la Zeal01 introduce anche alcune soluzioni dedicate al comportamento dinamico. Tra queste c'è



numerosi dettagli estetici e tecnici durante il processo di configurazione. Come avviene per ogni progetto della casa, la sportiva è stata sviluppata attraverso un lungo lavoro di personalizzazione. Il risultato è un esemplare unico che unisce lavorazioni artigianali, materiali compositi e soluzioni tecniche sviluppate insieme a fornitori specializzati.

Uno degli elementi più distintivi della Zeal01 è la tinta della carrozzeria, una variante dell'"Azzurro Pervinca" creata appositamente da Totem Automobili. Si tratta di una verniciatura metallizzata a triplo strato applicata a mano, pensata per richiamare le tonalità luminose e variabili della costa californiana. A completare l'estetica esterna ci sono diversi dettagli in oro satinato, presenti sia sulla carrozzeria sia nell'abitacolo.

La vettura integra inoltre numerosi elementi in fibra di carbonio con finitura opaca e trama romboidale, ormai diventata una caratteristica riconoscibile dei modelli del costruttore ve-

il sistema di sospensioni elettroniche sviluppato insieme a ORAM, azienda comasca specializzata nella progettazione di assetti per vetture sportive. Il sistema consente di regolare separatamente le sospensioni anteriori e posteriori, permettendo al conducente di adattare la risposta dell'auto privilegiando comfort o guida più sportiva. Il progetto integra anche diverse lavorazioni realizzate appositamente per questo esemplare, tra cui componenti ottenuti tramite lavorazione CNC, rivestimenti in pelle aggiuntivi sui sedili e pinze freno blu con scritta oro prodotte da Brembo. Secondo il team di Totem, questa vettura rappresenta uno dei risultati più completi raggiunti finora sulla propria piattaforma tecnica, sia per qualità costruttiva sia per messa a punto dinamica. Non a caso l'auto è stata fotografata tra le strade di Treviso, città dove ha sede l'azienda, quasi a sottolineare il legame tra produzione artigianale e territorio. Fonte: Totem Automobili - Foto di: Motor1.com Staff

IN ARRIVO LA NUOVA BYD ATTO 2 DM-i

il SUV ibrido compatto con tecnologia Super DM-i



DISPONIBILI MG KMØ



PRONTA CONSEGNA

GALA **OPEL**
Strada Bagnorese 11 - Orvieto (TR)
Tel. 0763 302547 www.galaorvieto.it



Presso GALA Pneumatici è attiva un'iniziativa dedicata alla sicurezza e alla cura del tuo veicolo.

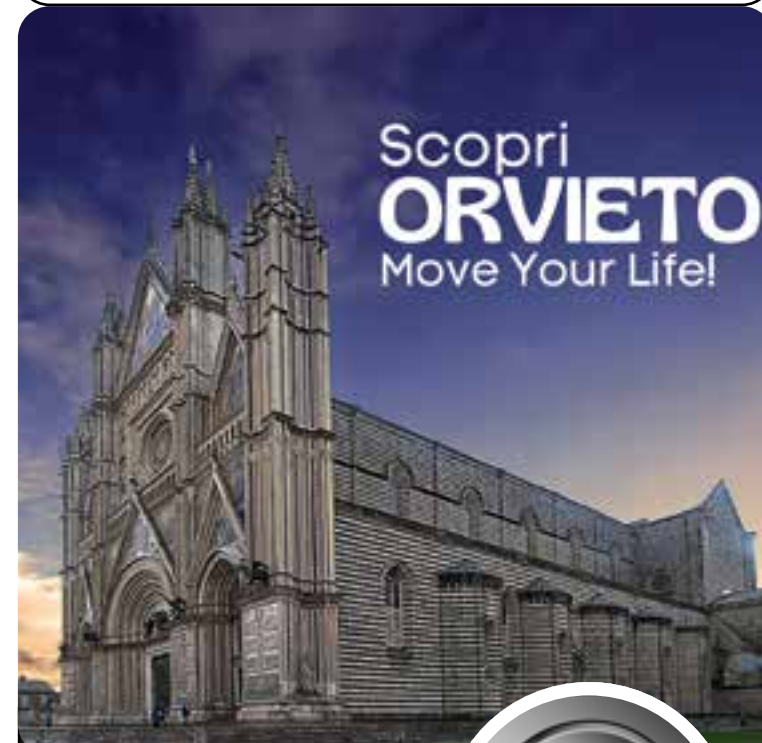
Sono disponibili 12 controlli completi completamente gratuiti sulla tua auto, anche nel caso in cui venga effettuato un intervento semplice come la convergenza, l'inversione degli pneumatici o l'equilibratura.

I CONTROLLI INCLUSI GRATUITAMENTE comprendono:

- Verifica dei liquidi e dell'impianto frenante
- Controllo delle pastiglie freno anteriori
- Controllo delle pastiglie freno posteriori
- Ispezione dei dischi freno anteriori
- Ispezione dei dischi freno posteriori
- Verifica dello stato dei tergicristalli
- Controllo del liquido lavavetri
- Controllo del livello dell'olio motore
- Verifica della convergenza
- Controllo della pressione degli pneumatici
- Verifica di conformità e livello di usura degli pneumatici
- Controllo visivo dell'equilibratura

Anche per un intervento rapido viene effettuato un check completo del veicolo.

Solo da GALA PNEUMATICI, perché la sicurezza ha sempre la massima priorità e in questa occasione è COMPLETAMENTE GRATUITA.



MOVERS

0763 302 547
351 551 0174

orvieto@moversrent.it

Orvieto (TR)
Strada Bagnorese, 11



Oleo-Mac



PREZZI DA CHIESTA, IVA(21) DAL 12 MARZO AL 30 GIUGNO 2024



PROMO
329 €
BC 300 S



PROMO
499 €
G 48 TK
ALLROAD PLUS 4



PROMO
5.800 €
APACHE 85 2WD



GARDEN MOTOR SRL di Montefiore

ORVIETO Strada dell'Arcone, 5 - Tel. 0763 344225



COLLEZIONE BIK COMPAB E LINEE GLOBO



FUNZIONALITÀ, BENESSERE E BELLEZZA
IN UN EQUILIBRIO PERFETTO



M CERAMICHE
MARCHETTI

S.R.L.

Bivio Crocefisso - Todi (PG) - Tel/Fax 075.8943799



Skoda Fabia

Anticipo 0 - TAN 0-TAEG 1,16%

da 169 € al mese

Con finanziamento Clever Value a 36 mesi e Valore Futuro Garantito alla scadenza pari alla Rata Finale di 13.243,98 € per un chilometraggio totale massimo di 30.000 km.

Skoda Fabia Your Way 1.0 MPI 80cv. Prezzo di Listino a € 21.850,00. Prezzo Promozionato a € 18.778,98 (chiavi in mano IPT esclusa) con contributo della marca Skoda e delle Concessionarie aderenti all'iniziativa. Offerta valida fino al 28/02/2026 su vetture in pronta consegna in caso di permuta e sottoscrizione di finanziamento Skoda Clever Value e Extended Warranty da € 280,00. Esempio di finanziamento Skoda Clever Value: Anticipo € 0,00 - Finanziamento di € 19.158,98 in 36 rate da € 169,00. Interessi € 0,00 - TAN 0,00% fisso - TAEG 1,16% - Valore Futuro Garantito pari alla Rata Finale di € 13.243,98 per un chilometraggio totale massimo di 30.000 km. In caso di restituzione del veicolo eccedenza chilometrica 0,20 €/km - Spese istruttoria pratica € 380,00 (incluse nell'importo totale del credito) - Importo totale del credito € 19.158,98 - Spese di incasso rata € 3,40/mese - costo comunicazioni periodiche € 0,00 (in caso di invio cartaceo, il costo è 1€/anno) - Imposta di bollo/sostitutiva € 47,89 - Importo totale dovuto dal richiedente € 19.332,27. Offerta valida per cliente privato - Gli importi fin qui indicati sono da considerarsi IVA inclusa - Informazioni europee di base sul Credito al Consumo, Fogli informativi e condizioni dei servizi accessori disponibili presso le Concessionarie Skoda. Salvo approvazione Skoda Financial Services

Patrignani

Loc. Fontanelle di Bardano, 8A - 0763.316144 -
info@patrignanigroup.com

EDILTEC

PROGETTAZIONE COSTRUZIONI RISTRUTTURAZIONI

INNOVAZIONE QUALITÀ E SOSTENIBILITÀ al servizio dell'edilizia

Da sempre EDILTEC srls si distingue per la passione e la competenza con cui affronta ogni progetto, sia nel settore civile che industriale.

**CON EDILTEC srls COSTRUIRE SIGNIFICA
GUARDARE AVANTI, CON SOLIDITÀ A VISIONE.**



- **FACCIAMO TUTTO NOI, DAL SOPRALLUOGO ALLA PROGETTAZIONE**
- **CONSEGNA CHIAVI IN MANO IN TEMPI CERTI E VELOCI**
- ***Affidati a noi senza pensieri!* CHIAMACI SUBITO PER UN SOPRALLUOGO**

■ I NOSTRI SERVIZI:

- Progettazione e assistenza tecnica
- Interventi di manutenzione
- Demolizioni e rifacimenti
- Nuove costruzioni classiche o moderne
- Pavimenti in pietra naturale
- Chiavi in mano
- Muratura che arreda
- Rinnova il tuo bagno

HAI BISOGNO DI
Imbiancare la cucina?
Aggiustare una serranda?
Sostituire delle mattonelle?
Riparare una tubazione?

**VIENI A SCOPRIRE
I NOSTRI SERVIZI DI
PICCOLA MANUTENZIONE,
Fornitura e montaggio infissi**

352 0022427



Via dei Platani 2A/bis Orvieto (TR) / **0763 216728 • 3917543196**

www.ediltec.net / info@ediltec.net

SALONE
STEFANIA ANSELMi
Laura Anselmi



Castano Miele: Dolce e Luminoso

AC EXCLUSIVE MASTER PLATINUM CLUB
ACCADEMIA ALDO COPPOLA

ALDO
COPPOLA

shu uemura

L'ORÉAL
PARIS

KÉRASTASE
PARIS

Via Monte Bianco, 18/20/22/24
ORVIETO SCALO - TR
Tel. 0763 302503 / 327 0781909
www.stefaniaanselmi.it

