

# L'Ortica<sup>®</sup> SETTIMANALE

Anno XXIX n° 18 - 2026

DEL VENERDÌ

Punge ma non fa male

## FESTA DEI LAVORATORI? C'È POCO DA FESTEGGIARE I SALARI DIMINUISCONO, I DIVIDENDI AUMENTANO

**DEPURATORI**  
LE ISTITUZIONI CELEBRANO,  
I CERVETERANI RICORDANO

**BONUS CAREGIVER**  
ESCLUSO CHI NE  
HA PIÙ BISOGNO

**LADISPOLI**  
FLUSSI IN AUMENTO,  
VIAGGIO NEI DATI TURISTICI



**PALUDE DI TORRE FLAVIA  
UNA NUOVA MAPPA  
PER IL TESORO  
DEL LITORALE LAZIALE**

**TERRANOVA  
BRACCIANO**





**MONDADORI**  
BOOKSTORE

**LADISPOLI**

VIALE ITALIA, 124

06 83082767

**CIVITAVECCHIA**

VIALE GARIBALDI, 30

0766 35594

# LUCIANA LITTIZZETTO

## IL TEMPO DEL LA LA LA

Con questo suo primo romanzo, Luciana Littizzetto ci racconta un tempo, nella vita di ogni donna, friabile e vivo, e lo attraversa con leggerezza e ironia: una storia luminosa in cui è facile riconoscersi, capace di farci sorridere e, insieme, di muovere con intelligenza e grazia le nostre emozioni. Tre donne, un baretto di fiducia e una chat che non conosce tregua. Ogni settimana, tra caffè con acqua calda a parte e confidenze, Lola, Maura e Ida tornano lì, come se fosse il modo più semplice di non perdersi. Lola sta per compiere sessant'anni e si sente sbiadire, incastrata tra un passato che non ha ancora smesso di fare male e un presente che sembra aver perso colore. Maura fa i conti con un matrimonio che si trascina per abitudine più che per slancio e con quei sogni che, negli anni, ha dovuto mettere da parte. Ida, invece, con il suo mix di ottimismo e spregiudicatezza, non chiede il permesso a nessuno: vive, sbaglia, ricomincia. Ad accomunarle, un'inquietudine sottile: la sensazione che i giochi non siano ancora fatti, che sogni e desideri possano ancora trovare spazio. Ma come? Forse, a volte, basta soltanto avere fiducia e imparare a lasciarsi trovare dalle cose belle. E così, dentro quel tempo sospeso, qualcosa comincia a muoversi nei modi più imprevedibili: un incontro inatteso, una possibilità che si affaccia insperata, il passato che torna a bussare aprendo a un futuro ancora tutto da immaginare. Sullo sfondo di una Torino vibrante che si fa complice silenziosa, Lola, Maura e Ida si trovano così davanti a ciò che sono state e a quello che potrebbero ancora essere, in equilibrio tra rimpianti e slanci, paure e improvvise aperture, mentre riaffiora, forte, la sensazione di essere vive. Con questo suo primo romanzo, Luciana Littizzetto ci racconta un tempo, nella vita di ogni donna, friabile e vivo, e lo attraversa con leggerezza e ironia: una storia luminosa in cui è facile riconoscersi, capace di farci sorridere e, insieme, di muovere con intelligenza e grazia le nostre emozioni.



## LUCIANA LITTIZZETTO

Torino, 29 ottobre 1964.

È una comica, attrice e scrittrice. Diplomata in pianoforte e laureata in Lettere, insegna musica per nove anni prima di dedicarsi al cabaret. Il successo arriva a fine anni '90 con *Mai dire gol*, consolidandosi poi dal 2005 a *Che tempo che fa* con i suoi celebri monologhi satirici accanto a Fabio Fazio. Protagonista di numerosi film e autrice di bestseller, ha condotto il Festival di Sanremo (2013-2014). Legata per anni a Davide Graziano, ha due figli in affidamento, esperienza narrata nel libro *Io mi fido di te*. Oggi è tra i volti di punta di Discovery+



# EVENTI



di Ludovica Serra

## **ORTAGGI DEL PRIMO MAGGIO CERVETERI 1, 2 E 3 MAGGIO**

Promozione e valorizzazione dei prodotti agricoli e del patrimonio enogastronomico laziale presso il centro sportivo Cerveteri Sports Village organizzato da Asd Cerveteri Calcio. Via Furbara Sasso 56. Con il contributo di Regione Lazio e Arsial.



di Chiara Spinato

## **LA POESIA FEMMINILE DEL '900 IN ITALIA LADISPOLI MARTEDÌ 28 ORE 16.30**

La rassegna ideata e curata dal professore Dario Pisano. La prima giornata, dal titolo "Le architetture dell'anima", si terrà martedì nella sala conferenze della biblioteca comunale Peppino Impastato. Ingresso gratuito. La rassegna apre "Il Maggio dei Libri"



di Luca Marini Achenza

## **WEEKEND DI FESTE BRACCIANO DAL 1° AL 3 MAGGIO**

Il primo atteso appuntamento sarà Venerdì 1° Maggio, quando in occasione della Festa dei Lavoratori si svolgerà la tradizionale e secolare Fiera Mercè; successivamente domenica 3 maggio nel centro della città si svolgerà l'antica festa popolare in onore del santo patrono, San Sebastiano, che avrà luogo in una cornice di colori e profumi portati dalla "Festa della Primavera", un evento ormai entrato a pieno diritto tra quelli più attesi.

# New Café Millenium

Viale Fregene Cerenova  
(Adiacente Poste)

Tel. 06 99 02 887



**BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI**



**vodafone 3 SKY**



## SPETTACOLO TEATRALE AIUTAMI ROMA, 2 E 3 MAGGIO ORE 21

Aiutami racconta un incontro in cui nessuno è davvero al sicuro: perché chiedere aiuto significa esporsi, e offrirlo può diventare un modo disperato per non scomparire. Chi sta davvero chiedendo aiuto? Con Stefania Ranieri presso Accademia Arnone - il Cantiere Teatrale. Domenica ore 18.



di Angelo Galli

### MERCATO DELLA TERRA ANGUILLARA SABAZIA DOMENICA 3 MAGGIO

Ortaggi, prevalentemente biologici, coltivati da mani sapienti e coraggiose; latte crudo e formaggi antichi, espressione della locale resistenza casearia; pani a lievitazione naturale e farine biologiche; salumi prodotti secondo tradizioni centenarie che rischiano di scomparire; vini del territorio.



di Francesca Toto

### FIERA E MOSTRA MERCATO TARQUINIA DAL 1° AL 3 MAGGIO

Per le vie del Centro Storico  
Un evento dai numeri straordinari, un'iniziativa che fa parte della tradizione di questa terra e che ormai da anni è entrata a pieno titolo nell'albo delle manifestazioni più importanti e rinomate della Tuscia, grazie alla sua capacità di rinnovarsi, anno dopo anno, senza però mai snaturare le proprie origini, mantenendo salde le sue radici storiche e culturali.



di Luca Marini Achenza

### FESTA E MUSICA AL PARCO CARACALLA ROMA VENERDÌ 1° MAGGIO

Inaugurazione di una nuova area verde nelle vicinanze delle Terme di Caracalla. Il nuovo parco apre i battenti al pubblico alle 11:30, con una lunga giornata di intrattenimento con spettacoli dal vivo, street food, mercatini (tra cui l'ormai famoso Hippie Market), e musica che spazia dai dj set all'omaggi ai cantautori romani.



LADISPOLI Via Fiume, 67 - 06 9914 4577





## FESTA DEL LAVORO O FESTA DELLA SCHIAVITÙ?

È dal 1889 che si celebra la Festa del lavoro e dei lavoratori, da quando, a Parigi, il Congresso della Seconda Internazionale scelse il 1° maggio come giornata per commemorare “la Grande Rivolta” dei lavoratori scoppiata nel maggio dell’1886 negli USA, che portò a scontri cruenti con la polizia a Chicago e che fu repressa con la violenza, arresti, condanne e pene capitali. Nel 1890 anche l’Italia cominciò a festeggiare il primo maggio finché la festa non venne soppressa dal regime fascista per poi essere ripristinata con la fine della prima guerra mondiale, divenendo ufficialmente una festa nazionale. E non poteva essere altrimenti in un Paese che, nella sua stessa Costituzione, eleva il “lavoro” a fondamento stesso della Repubblica (art. 1), a “diritto” ma anche a “dovere”( art.4).

E, in effetti, durante la Prima Repubblica di motivi per festeggiare il 1° maggio ce n’erano a iosa dal momento che, a fronte di lotte sindacali anche durissime, le condizioni del lavoro, le tutele e i salari ebbero dei miglioramenti sostanziali, attraverso un processo graduale culminato nello **Statuto dei Lavoratori** del 1970 e in virtù della scala mobile, meccanismo di adeguamento

automatico dei salari all’inflazione, attivo dal 1945 al 1992, teorizzato e fortemente voluto da **Giuseppe Di Vittorio**, fondatore e segretario generale della CGIL. Quello che però troppo spesso si dimentica è che il “diritto al lavoro” degli italiani poté concretizzarsi soprattutto in virtù dello sviluppo rapidissimo non solo della grande industria ma delle PMI grazie al sostegno finanziario garantito dalle banche popolari e dalle casse di risparmio locali, fondamentali per il credito alle piccole realtà. Le PMI - che durante tutta la Prima Repubblica hanno costituito il tessuto connettivo e il motore principale dell’economia italiana - sono sempre state il fulcro dell’occupazione, impiegando la maggior parte della forza lavoro nazionale, e sono state fondamentali per creare una classe imprenditoriale diffusa e conseguentemente un ceto medio allargato con un alto tenore di vita. E ancor oggi, nonostante le sfide strutturali, la pressione fiscale tra le più elevate d’Europa, cuneo fiscale sul lavoro tra i più alti nell’area OCSE nonché la burocrazia elefantica, le PMI costituiscono l’ossatura portante dell’economia e del lavoro, rappresentando oltre il 99% del

### Settimanale indipendente

Registrato presso il Tribunale di Civitavecchia  
n° 09/97 del 18/06/97

ISSN 2704-6664

Gestione GEP Srls  
Coordinatore Cristiano Cimarelli

Marchio registrato di proprietà esclusiva.  
Vietata ogni riproduzione totale o parziale.

SETTIMANALE

**L'Ortica**  
| DEL VENERDÌ |

*Punge ma non fa male*

**Direttore Responsabile:** Cristiano Cimarelli  
**Editor:** Miriam Alborghetti

**Rubrica Salute e benessere:**  
Aldo Ercoli, Roberto Frazzetta,  
Carola Cimarelli, Elena Botti,  
Rita Masin, Riccardo Coco,  
Giuseppe La Pera, Marco Tortorici.

#### Redattori:

Barbara Pignataro  
Emanuele Rossi

#### Collaboratori editoriali:

Flavio Enei, Cristina Civinini, Mara Fux,  
Antonio Calicchio, Flavia De Michetti,  
Sara Sansone, Maurizio Martucci,  
Luca Marini Achenza, Angelo Galli,  
Demetrio Logiudice, Ludovica Serra,  
Chiara Spinato, Francesca Toto,  
Alfonso Lustrino.

tessuto imprenditoriale italiano. Purtroppo però esse sono più vulnerabili alle fluttuazioni dei tassi di interesse, al costo dell'energia e alle incertezze geopolitiche. Non a caso la pandemia ha avuto un impatto devastante su centinaia di migliaia di realtà imprenditoriali che hanno chiuso definitivamente o che hanno corso seri rischi di chiusura. Nel 2020, si stima che oltre 390.000 imprese in Italia abbiano chiuso definitivamente, a fronte di sole 85.000 nuove aperture, colpendo ristorazione, turismo, alberghi, trasporti, moda, ingrosso e il dettaglio non alimentare. Finita la crisi sanitaria, è iniziata quella bellica, con la guerra in Ucraina e poi con la guerra in Iran, con un impatto pesante sull'imprenditoria per i rincari energetici e di conseguenza su tutti lavoratori che vedono diminuire inesorabilmente il potere di acquisto del loro salario.

Tuttavia oltre agli shock globali provocati dalle guerre, i lavoratori italiani sono alle prese con problemi strutturali interni come la precarizzazione del lavoro - che colpisce soprattutto i giovani e le donne - e l'erosione del potere d'acquisto dei salari. Nonostante lievi riprese recenti, i salari rimangono inferiori ai livelli pre-crisi sanitaria e stagnanti da oltre 20 anni, segnando un netto distacco rispetto alla media europea. Negli ultimi 20 anni l'Italia è l'unico paese europeo ad aver registrato una crescita salariale quasi nulla (+4%), mentre il costo della vita è aumentato vertiginosamente. La caduta dei salari reali comincia nei primi anni Novanta con una successiva lenta ripresa fino al 2010. Dopo la crisi dei debiti sovrani, i salari reali si sono ridotti prima gradualmente e poi molto rapidamente in concomitanza con la fiammata inflazionistica del 2022-2023, che ha causato **un aumento dei prezzi del 17,4%** nel 2024 rispetto al 2019.

Occorre sottolineare che le offerte di lavoro restano ben al di sopra dei livelli pre-pandemici: ci troviamo dunque di fronte ad un **aumento del numero di occupati a fronte di una sostanziale stagnazione dei salari, un'elevata precarietà e un diffuso part time. Tra il 2008 e il 2024 i salari reali medi in Italia sono diminuiti di 9 punti percentuali, mentre in Germania e Francia si**

**è assistito ad un incremento, rispettivamente, dell'14% e del 5%. Secondo il rapporto OCSE sull'occupazione, l'Italia è il Paese che ha registrato la maggiore caduta dei salari reali nell'area OCSE. In compenso la dinamica dei profitti continua a marciare nella direzione di una crescita costante a cui si accompagna anche quella dei dividendi per gli azionisti. La produttività che non cresce è il risultato della caduta degli investimenti.** Tra il 2020 e il 2023, gli azionisti delle società industriali censite da Area Studi Mediobanca si sono distribuiti ogni anno in media l'80% degli utili, lasciando appena il 20% a disposizione della gestione come contributo all'autofinanziamento di nuovi investimenti.

**Mentre le PMI languono e i lavoratori hanno le tasche sempre più vuote, gli "dei del capitalismo" brindano.** "Nel 2025 le società quotate alla Borsa di Milano hanno "regalato" ai loro azionisti quasi per intero i loro profitti per la straordinaria somma di 43 miliardi di euro.- scrive l'economista **Alessandro Volpi** - Nel frattempo l'economia italiana cresce dello 0,5% e il governo fatica a trovare 500 milioni di euro per il, pur discutibile, bonus assunzioni. Questo modello per ricchi, tra le varie cose, è stato rafforzato dalla vicenda dei crediti fiscali dei superbonus edilizi. Ben il 50% di tali crediti sono andati a vantaggio del 10% dei contribuenti più ricchi, generando un aumento del debito pubblico di 50 miliardi solo in un anno, che verrà pagato da tutti i contribuenti. [...]"

Di fronte a un tale scenario di impoverimento dei lavoratori, di deterioramento costante delle condizioni di lavoro, di sostanziale trasformazione dei lavoratori in schiavi - trasformazione che raggiunge il suo acme il 15 ottobre 2021 quando venne imposta la schedatura digitale (green pass) per esercitare il diritto al lavoro nonché la cessione del corpo ad un trattamento sanitario a mezzo ricatto "Se non ti vaccini, non lavori" - qualcuno dovrebbe spiegarci cosa c'è da festeggiare il 1° maggio, se non la vittoria degli "Dei capitalismo", vittoria di cui sono responsabili larga parte dei sindacati.

#### L'Oroscopo de L'Ortica

**Speciale Cinema:** Michele Castiello  
**Videorticando:** Toni Moretti

**Commerciale:** Carlo Leonori

#### Fotografi e collaboratori:

Paolo Gennari, Claudia Cavallo,  
Biagio Tamarazzo, Vincenzo Quondam,  
Massimiliano Magro, Marco Tanfi,  
Salvatore Auriemma.

**Grafica:** Isabel Maccari

**Stampa:** Gep

*Il nostro settimanale autonomo,  
senza sovvenzioni, diffuso gratuitamente,  
dà la possibilità a tutte le penne libere  
ed indipendenti di poter contribuire,  
in forma alternativa al dovere di informare  
nel modo più trasparente,  
critico e costruttivo possibile;  
senza pressioni politiche ed economiche.  
Molti di noi svolgono una professione  
che permette di scrivere, a titolo  
di volontariato gratuito, per libera scelta  
e di offrire un'informazione diversa e,  
a volte, graffiante, tesa a stimolare  
lo spirito critico dei lettori.*

#### Redazione

Piazza Risorgimento, 4 - Cerveteri

**Tel. 06 99 41 736**  
**Cell.339 2864552**

**info@orticaweb.it**  
**redazione@orticaweb.it**  
**www.orticaweb.it**

Chiuso in redazione il giorno 29/04/2026

# Dillo all'Ortica

Lettere aperte dei cittadini

scrivi a [info@orticaweb.it](mailto:info@orticaweb.it)

Riceviamo e pubblichiamo



## BONUS PER NON AUTOSUFFICIENTI "ACCEDE CHI PUÒ ANTICIPARE, RESTA ESCLUSO CHI NE AVREBBE PIÙ BISOGNO"

### LETTERA APERTA DI UNA MADRE CAREGIVER FAMILIARE

***"Ognuno di noi è il minimo comune multiplo della disabilità."***

Non è solo una frase, ma una realtà che ci riguarda tutti che misura il grado di civiltà delle nostre comunità. Scrivo questa lettera aperta come madre, come caregiver familiare e come cittadina, ma soprattutto a nome di tutte quelle famiglie che ogni giorno tengono in piedi da sole un sistema che, senza di noi, semplicemente crollerebbe.

Oggi vogliamo accendere i riflettori su un tema concreto e urgente: l'avviso pubblico denominato *Buoni per la non autosufficienza*.

Una misura che prevede un pacchetto di 12 voucher da 700 euro ciascuno e che, da quest'anno, introduce un meccanismo di rimborso semestrale.

Questo significa, nella pratica, chiedere a migliaia di famiglie di anticipare circa 4.200 euro, oltre eventuali contributi. Una richiesta che, per molte realtà, è semplicemente insostenibile.

Una misura che dovrebbe integrare i servizi e sostenere le fragilità, così concepita finisce invece per limitarne fortemente la fruizione. Perché non tiene conto della vita reale delle famiglie. Non tiene conto di chi vive già in condizioni economiche difficili, spesso con un solo reddito non per scelta ma per necessità. Non tiene conto di chi non ha margini, non ha risparmi, non ha la possibilità concreta di anticipare somme così importanti. E così, quello che sulla carta è un sostegno, nella realtà rischia di trasformarsi in una barriera: accede chi può anticipare, resta escluso chi ne avrebbe più bisogno.

È qui che emerge una contraddizione profonda: una misura pensata per aiutare le fragilità finisce per selezionarle. Non le include, le filtra.

E c'è un'altra narrazione che andrebbe smontata con coraggio: quella di una disabilità raccontata solo attraverso immagini rassicuranti, simboliche, emotivamente belle, ma lontanissime dalla realtà quotidiana delle famiglie.

L'integrazione non è quella che si vede nei grandi eventi o sui palchi. Non è il momento emozionante che dura pochi minuti. Può essere bello, importante sul piano simbolico, ma non ha nulla a che vedere con l'assistenza reale, con i diritti esigibili, con i servizi che mancano, con la fatica quotidiana delle famiglie. La realtà è fatta di terapie da organizzare, di risposte che non arrivano, di sostegni insufficienti, di equilibrio economico fragile, di solitudine.

Per questo chiediamo una riflessione seria e urgente. Chiediamo che le misure vengano costruite partendo dalla vita reale delle persone. Chiediamo strumenti accessibili, non teorici.

Chiediamo sostegni che arrivino davvero, non vincolati a condizioni insostenibili. Perché finché questa distanza tra ciò che viene raccontato e ciò che viene vissuto non verrà riconosciuta e affrontata, continueremo a essere soli. E finché continueremo a essere soli, continuerà questa enorme ingiustizia.

***Una madre, caregiver familiare e cittadina.***

# NUOVA APERTURA

LADISPOLI  
NON AVEVA MAI VISTO  
NIENTE DI SIMILE

VIALE MEDITERRANEO 1B  
DAL 19 MARZO

*vi aspettiamo!*

LA PRIMA  
VERA  
STEAKHOUSE  
E HAMBURGERIA  
DI QUALITA'  
IN CITTA'

ANGUS  
& FLAME



Steakhouse  
Hamburgeria

## DEPURATORI E RITARDI LE ISTITUZIONI CELEBRANO, I CERVETERANI RICORDANO LE SCIAGURE AMBIENTALI



**DAL DEPURATORE SEQUESTRATO A CAMPO DI MARE,  
A QUELLO INESISTENTE A CERI. ANNI DIFFICILI PER RESIDENTI  
E TURISTI PRIMA DEL PROGRESSO**

TERRITORIO

«La qualità eccellente delle acque del mare di Cerveteri certificata dall'Arpa Lazio non è un traguardo arrivato per caso, ma il risultato diretto di una precisa scelta amministrativa: aver messo la tutela ambientale e il sistema della depurazione al centro della nostra agenda sin dal primo giorno». Le parole al miele sul nuovo dato relativo alla balneabilità della costa sono del sindaco cerveterano, Elena Gubetti. Primo cittadino che tra l'altro ci tiene in particolar modo ad evidenziare cosa sia cambiato a livello strutturale in questi ultimi anni. Dall'intervento al depuratore di Campo di Mare (in

realità targato Acea e potenziato tramite un bypass di collegamento), alla sistemazione dell'impianto del Sasso (un percorso lungo, interminabile, arrivato a conclusione a settembre del 2024 dopo un iter iniziato addirittura nel 2012), fino alla costruzione di un depuratore a Ceri. Roba da Medioevo fino a qualche tempo fa. Sì, vero, passi in avanti ce ne sono stati ma è ciò che dovrebbe rientrare in una normale e ordinaria amministrazione per risolvere quelle criticità che hanno fatto disperare residenti e turisti e creato inevitabilmente una immagine non proprio esaltante del territorio. Anzi, tutt'altro. E magari si arriverà al

solito duello estivo in cui Goletta Verde indicherà altri dati sullo stato di salute del mare scontrandosi con quelli di Arpa. Insomma si vedrà. Tutti però ricordano quella brutta pagina nell'estate 2024 quando a luglio arrivarono i sigilli della Capitaneria di porto sul depuratore di Campo di Mare, in via Navigatori etruschi. E ci vollero praticamente 5 mesi per rimettere le cose a posto, con dei lavori di manutenzione da oltre 100mila euro, che hanno consentito poi il dissequestro dell'impianto notificato dalla stessa sede marittima di Ladispoli-Marina San Nicola guidata dal comandante, Cristian Vitale. Militari che si erano attivati a Campo di Mare dopo le segnalazioni di tanti cittadini che avvertivano miasmi nella zona, oltre alle classiche macchie maleodoranti in acqua all'interno del fosso Zambra e nel mare. Da lì i blitz e i sigilli. Scene che naturalmente non erano sfuggite ai tanti villeggianti che avevano scelto Marina di Cerveteri per trascorrere le proprie vacanze. Primo cittadino costretto pure ad estendere l'ordinanza di divieto della balneazione alla foce del fosso Zambra di ulteriori 100 metri rispetto ai 250 in vigore. In modo parallelo erano stati attivati vari autospurghi di una ditta privata per bonificare le vasche al cui interno si erano accumulati dei fanghi che in teoria avrebbero dovuto essere smaltiti già da tempo secondo il quadro accusatorio della magistratura inquirenti. Sul lato delle indagini era stato aperto un fascicolo in Procura a Civitavecchia per inquinamento in piena estate.

Poi c'è la vicenda di Ceri, una frazione che non aveva proprio un depuratore nonostante un centinaio di abitanti presenti. Fu una scoperta incredibile per la Guardia costiera (all'epoca diretta da Strato Cacace ora alla guida di Santa Marinella) scoprire che i liquami finivano direttamente nel fiumiciattolo. Un'altra pagina nera di una Cerveteri rimasta decenni e decenni indietro rispetto alle altre località. «A Ceri - rilancia poi Gubetti - abbiamo costruito e consegnato ad Acea il nuovo depuratore, mettendo in sicurezza un'area di immenso valore paesaggistico e storico. Al Sasso siamo intervenuti su una situazione ferma, sistemando definitivamente il depuratore e trasferendolo in gestione ad Acea, garantendo così standard operativi di alto livello». Gubetti ha poi detto ancora: «Spesso i risultati ambientali richiedono decenni per essere visibili, ma a Cerveteri abbiamo impresso un'accelerazione senza precedenti. Nei primi tre anni di mandato, questa Amministrazione ha portato a compimento un piano di riorganizzazione totale delle infrastrutture idriche, risolvendo criticità che gravavano sul territorio da troppo tempo».



**NEL BORGO STORICO  
DI CERVETERI**

**GASTRONOMIA  
APERITIVI E CUCINA LOCALE**

**ALIMENTARI  
CON PRODOTTI DEL TERRITORIO**



**VIA AGILLINA, 28  
INFO E PRENOTAZIONI  
3280222424**

# FLUSSI IN AUMENTO VIAGGIO NEI DATI TURISTICI



## IL REPORT DA POLLICE ALL'INSÙ PRESENTATO ALLA BORSA MEDITERRANEA DI NAPOLI

A prima vista sono numeri incoraggianti quelli resi noti dall'amministrazione comunale su Ladispoli che punta sulla crescita del turismo. Leggendo il report sui flussi turistici dal 2023 al 2025 diffuso dall'assessorato al Turismo, Marco Porro, i numeri appunto sembrano incontrovertibili. Tant'è che il documento ufficiale è stato pure presentato alla Borsa Mediterranea del Turismo di Napoli, che punta a certificare il "buon momento" della città. Semmai ci si potrebbe interrogare se alla quantità corrisponda pure la qualità (classiche valutazioni della Sagra del Carciofo ad esempio) ma i dati, allo scanner, danno un quadro importante. I pernottamenti sarebbero passati da circa 80mila a oltre 94mila in tre anni, mentre gli arrivi hanno superato le 31mila unità (nel 2023 non erano arrivati a 26mila). Una crescita reale, almeno sulla carta, accompagnata da un elemento considerato positivo: la distribuzione dei flussi lungo tutto l'anno e non più concentrata solo nei mesi estivi. Il triennio 2023-2025 evidenzia una crescita complessiva dei pernottamenti pari al +17,2%, con un'accelerazione significativa nell'ultimo anno. Ladispoli vanta almeno 2000 posti letto – conferma l'assessore Porro – mentre le strutture ricettive ormai sarebbero addirittura 273 (quelle censite nel 2025) di cui 176 con pernottamenti dichiarati, evidenziando un ampliamento e una maggiore tracciabilità dell'offerta.

Rilevanti per Palazzo Falcone sono le stime economiche: si parla di circa 15,5 milioni di euro di ricaduta diretta e fino a 25 milioni includendo l'indotto.

Il valore aggiunto oscillerebbe tra i 7 e gli 11 milioni. Sul piano politico Porro rivendica un cambio di passo, attribuendolo alla visione dell'amministrazione e a una nuova capacità di pianificazione. Il report, protocollato e trasmesso agli organi istituzionali, nasce come strumento per orientare le politiche pubbliche. E sfogliandolo accende i fari su Ladispoli come "città di flusso", caratterizzata da una vocazione al turismo giornaliero e di villeggiatura. «La collocazione geografica, l'accessibilità dall'area metropolitana di Roma, la presenza del mare e di spazi naturali oltre che una buona rete commerciale, la rendono destinazione privilegiata per il tempo libero e le escursioni giornaliere». Come la linea sia con il pollice insù si capisce anche dal grafico relativo all'imposta di soggiorno e dagli specifici incassi: 115mila nel 2023, quasi 136mila nel 2024 e circa 170mila l'anno successivo. Un altro indicatore integrativo utile per misurare la pressione antropica complessiva è l'analisi della produzione totale dei rifiuti urbani. E poi ci sono gli eventi che avrebbero calamitato sempre più visitatori: Sagra del Carciofo, Summer Fest, i concerti di Capodanno, le Frecce Tricolori. E in più i progetti andati in porto, come «la nuova passeggiata pedonale Marco Polo, la pista ciclabile diffusa, l'acquisizione dell'oasi naturale del Bosco di Palo, l'imminente riqualificazione del piccolo porto dei pescatori, la spiaggia inclusiva attrezzata, gli interventi in fase di avviamento come il restauro del Castellaccio dei Monteroni e di Torre Flavia.



## ALLA SCOPERTA DELLA PALUDE DI TORRE FLAVIA: UNA NUOVA MAPPA PER IL TESORO DEL LITORALE LAZIALE

Il litorale laziale tra Cerveteri e Ladispoli custodisce un gioiello di biodiversità unico: il Monumento Naturale Palude di Torre Flavia. Per valorizzare e rendere più accessibile questo ecosistema, è nata la nuova cartografia ufficiale edita da Edizioni Universo, uno strumento indispensabile per visitatori, birdwatcher e amanti della natura.

La mappa non è una semplice rappresentazione geografica, ma una guida ragionata che accompagna il visitatore attraverso i sentieri di questo "scrigno" naturale. Realizzata con estrema precisione tecnica e grafica, permette di orientarsi tra i diversi habitat della zona umida: dai canneti alle pozze d'acqua dolce, fino alle dune costiere. L'obiettivo chiaro: fornire un supporto pratico che favorisca un turismo lento e consapevole.

All'interno della pubblicazione, ampio spazio è dedicato alla fauna e alla flora protette. Grazie a simbologie chiare e approfondimenti testuali, è possibile identificare le specie che popolano la palude, come il Fratino, simbolo della conservazione della zona. La mappa evidenzia inoltre i capanni per l'osservazione dell'avifauna, i punti panoramici e i percorsi didattici pensati per le scuole.

In un'epoca dominata dal digitale, la scelta di una mappa cartacea di alta qualità risponde alla necessità di "disconnettersi" per riconnettersi con l'ambiente. La nuova guida di Edizioni Universo rappresenta quindi un ponte tra la conoscenza scientifica e il grande pubblico, confermando come la tutela del territorio passi inevitabilmente attraverso la sua conoscenza profonda.



**NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA  
CARNI UMBRO VITERBESI- MACELLERIA  
GASTRONOMIA - PRONTI A CUOCERE**



f Ferri Carni

**VIA SERGIO ANGELOCCI, 5 - CERENOVA**

paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388

# MAXI SCIAME D'API

## PAURA IN CENTRO, COLONIA SALVATA



**LO SCORSO ANNO MOLTI NIDI DI VESPE RIMOSI DALLE ZOOFILIE DI FAREAMBIENTE: UN FENOMENO DESTINATO A CRESCERE**

Momenti di apprensione in pieno centro a Ladispoli per la presenza di un imponente sciame d'api all'interno e all'esterno di un appartamento in via Torino. La situazione, inizialmente circoscritta, è rapidamente degenerata con un aumento vertiginoso del numero di insetti, arrivati a formare una massa compatta composta da decine di migliaia di esemplari visibili anche dalla strada. Provvidenziale è stato l'intervento dei volontari di Fareambiente Ladispoli, prontamente allertati dagli inquilini preoccupati. Al loro arrivo, migliaia di api si erano già posizionate nei pressi di una finestra dell'abitazione, creando comprensibile allarme tra i residenti della zona. Le operazioni di messa in sicurezza si sono rivelate più complesse del previsto. Come spiegato dal presidente dell'associazione, Piero Ciancamerla, nel giro di un'ora e mezza l'area interessata si era completamente riempita: inizialmente circa 40mila api, poi aumentate fino a superare quota 70mila. Gli insetti, dopo essersi radunati all'esterno, sono riusciti a penetrare all'interno dell'abitazione passando attraverso il cassonetto della serranda. Fondamentale è stata la collaborazione di un apicoltore esperto, che ha avviato le operazioni di recupero e trasferimento della colonia. L'intervento si è concluso positivamente e senza conseguenze per gli occupanti della casa, anche se è stato necessario un secondo intervento nel pomeriggio a causa

dell'elevato numero di api presenti. Insetti essenziali per l'equilibrio dell'ecosistema grazie al loro ruolo nell'impollinazione, non verranno eliminate ma trasferite in un ambiente più idoneo, dove potranno continuare a svolgere la loro funzione naturale senza rappresentare un pericolo per le persone. Le sentinelle ecologiche hanno sottolineato, anche attraverso i canali social ufficiali, l'importanza di affidarsi sempre a personale qualificato in situazioni simili, evitando interventi fai-da-te che potrebbero risultare pericolosi. Episodi di questo tipo non sono rari, soprattutto con l'arrivo della stagione calda, quando api, vespe e calabroni diventano più attivi. Già negli anni precedenti, tra Ladispoli e Cerveteri, si erano registrati numerosi interventi per la rimozione di nidi di vespe e calabroni, talvolta considerati particolarmente aggressivi e rischiosi, soprattutto per soggetti allergici. Secondo gli esperti, l'aumento di questi fenomeni è legato anche ai cambiamenti climatici, che favoriscono la proliferazione delle colonie. In particolare, la diffusione di specie come la vespa velutina, o calabrone asiatico dalle zampe gialle, rappresenta una criticità crescente, anche per il settore agricolo, poiché questi insetti possono attaccare coltivazioni e mettere in difficoltà gli agricoltori. Naturalmente sono attirati anche dal degrado e dai rifiuti che possono essere abbandonati dagli incivili



## A SPASSO NEL TEMPO CON L'ARCHEOBUS

Si è conclusa la terza edizione di Archeobus, il progetto ideato dall'Assessore alla Pubblica Istruzione e Cultura e patrocinato dal Comune di Ladispoli, che ha coinvolto tutte le classi quinte della scuola primaria degli istituti del territorio.

Un percorso educativo e coinvolgente che ha accompagnato i bambini alla scoperta del patrimonio archeologico locale, tra momenti di approfondimento in aula e visite dirette sui siti. Ancora una volta, l'entusiasmo dei più piccoli è stato il segnale più autentico del successo dell'iniziativa apprezzata da insegnanti e famiglie, che hanno avuto modo di condividere il percorso grazie alla consegna di una brochure dedicata al patrimonio archeologico della città, pensata proprio per portare la conoscenza anche dentro le case. L'assessore Margherita Frappa esprime grande soddisfazione: "L'obiettivo è quello di rendere i nostri alunni sempre più consapevoli del patrimonio che li circonda, affinché possano sviluppare un senso di appartenenza e di responsabilità. Conoscere il proprio territorio è il primo passo verso una cittadinanza attiva e partecipata. I bambini, ancora una volta, sono stati straordinari: curiosi, attenti, coinvolti. Questo è il segno che stiamo andando nella direzione giusta." E continua - "Un sentito grazie al Gruppo Archeologico del Territorio Cerite e al Gruppo Archeologico Romano, per la competenza e la passione con cui hanno guidato i ragazzi in questo viaggio nel tempo; a Flavia Servizi, che ha messo a disposizione i pulmini, rendendo possibile la partecipazione di tutti; alla Biblioteca Comunale, per il supporto durante le conferenze; e agli insegnanti, per la partecipazione attiva e sentita, che ha fatto la differenza."



**AF** **Falegnameria  
Lorena**



**VETRATE PANORAMICHE  
PORTE BLINDATE  
PORTE - FINESTRE PVC  
MOBILI D'ARREDO  
MOBILI BAGNO**

**INFO: 06 9912451**

**Andrea 347 1912061 - Antonio 339 8873047**

**LADISPOLI - Via Enrico Berlinguer, 23**

falegnamerialorenaladispoli@gmail.com

**[www.falegnamerialorena.it](http://www.falegnamerialorena.it)**



## UN SOLO GRIDO "GIUSTIZIA PER SIGNORINA"



### UNA PIAZZA UNITA CONTRO LA CRUDELTÀ

Non è stata solo una commemorazione, ma un grido di dignità e civiltà quello che ha attraversato il cuore di Cerveteri domenica 26 aprile. In una Piazza Risorgimento gremita e visibilmente commossa, centinaia di cittadini, volontari e rappresentanti delle istituzioni si sono riuniti per ricordare "Signorina", la gattina di quartiere brutalmente uccisa a calci poche settimane fa. Un gesto di una violenza gratuita che ha squarciato la serenità del centro storico, trasformando un piccolo animale indifeso nel simbolo di una battaglia culturale non più rimandabile.

La manifestazione, organizzata con determinazione dall'associazione "Dammi la Zampa" e sostenuta da sigle nazionali come ENPA e LNDC Animal Protection, ha visto la partecipazione di persone di ogni età. Molti i bambini presenti, con cartelli colorati e messaggi di speranza, a testimoniare che la sensibilità verso il mondo animale è un valore che parte dalle nuove generazioni. Durante i discorsi che si sono susseguiti dal palchetto improvvisato, il

dolore per la perdita di una "mascotte" cittadina si è mescolato alla ferma richiesta di giustizia.

"Cerveteri non è questa violenza", è stato il messaggio ribadito dalla sindaca Elena Maria Gubetti, presente per testimoniare la vicinanza dell'amministrazione. L'obiettivo della piazza è chiaro: chiedere che l'iter giudiziario faccia il suo corso con la massima severità e, parallelamente, sollecitare il Parlamento a inasprire le pene per i reati di maltrattamento e uccisione di animali. La morte di Signorina, avvenuta nonostante il disperato tentativo di soccorso di un passante, non deve restare un numero in una statistica, ma diventare il catalizzatore per un cambiamento legislativo concreto.

Mentre i lumini accesi illuminavano l'imbrunire, il silenzio della piazza ha parlato più di mille parole: un impegno collettivo affinché nessun altro "abitante a quattro zampe" della città debba mai più temere la mano dell'uomo. La comunità di Cerveteri ha scelto da che parte stare: quella del rispetto, della convivenza e della vita.





PROFESSION  
DANCE

exior  
eisis  
yourself

32° ANNO  
ACCADEMICO  
2025/2026



DIREZIONE ARTISTICA  
Paola Sorressa

dal 1993

# La Scuola di Danza

Direzione Didattica MARTA SCARSELLA

- Propedeutica dai 3 anni
- Classico e Fisiodanza
- Contemporaneo
- Hip Hop
- Danza Adulti
- Flamenco
- Tango Argentino
- Danze del Sud
- Danze Caraibiche e Kizomba
- Danza Orientale e Fusion Bellydance
- Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
- Metodo Hatha Yoga
- Metodo Pilates Matwork
- Metodo Meditazione e Movimento
- Aikidō
- Teatro



VOUCHER SPORTIVI  
SPORT  
E SALUTE

Via Nevada, 5 - Ladispoli [Rm] ☎ 06.9912500  
☎ 347.5938218 ✉ info@professiondance.com  
WWW.PROFESSIONDANCE.COM



## CERVETERI NECROPOLI DEL LAGHETTO TUTELA ARCHEOLOGICA E NATURALISTICA



La necropoli del laghetto, area esterna della Necropoli della Banditaccia a Cerveteri, è un sito UNESCO dal 2004, gestito dal PACT Parco Archeologico di Cerveteri e Tarquinia.

L'area archeologica del laghetto a seguito della convenzione stipulata dal PACT è stata affidata in gestione alla nostra associazione di volontariato GATC Gruppo Archeologico del Territorio Cerite che provvede alla manutenzione, ripulitura e tutela dell'area, realizzando un itinerario di visita archeologico-naturalistico, fruibile ai visitatori di giorno, e nelle ore serali da volpi, cinghiali, ed istrici che lasciano involontariamente le loro tracce di frequentazione.

Il toponimo "Necropoli del Laghetto" è dovuto alla presenza in passato di uno stagno situato nell'area

antistante l'attuale necropoli e successivamente ricoperto con terra di riporto a seguito degli scavi archeologici effettuati nei primi anni del '900.

Forse non tutti sanno che l'area della Necropoli del laghetto oltre ad essere un'area archeologica di epoca Etrusca con oltre 500 sepolture di varia tipologia, è un sito naturalistico di modeste dimensioni, ma intensamente frequentato al suo interno da numerose specie di flora fauna ed anfibi protetti da direttive comunitarie Nazionali ed Internazionali.

Sin dall'inizio, la nostra associazione oltre la tutela archeologica del territorio ha sempre avuto un'attenzione particolare sul profilo ambientale del territorio. Nella necropoli noi volontari del GATC operiamo in convenzione con il Parco, e su



indicazioni del Politecnico di Torino provvediamo a monitorare e intervenire sulla crescita della vegetazione invasiva per tutelare i tumuli e le tombe etrusche.

Nella stagione primaverile, effettuiamo uno sfalcio mirato della vegetazione invasiva, evitando di danneggiare le fioriture utili agli insetti impollinatori. Presenze floreali importanti tra aprile e maggio sono le orchidee spontanee, *Serapias lingua* e *Anacamptis papilionacea*, specie protette in Italia (vietata la raccolta e detenzione) che ogni anno vengono censite e mappate nella necropoli grazie ad un progetto in collaborazione con il Politecnico di Torino. Durante la stagione piovosa invernale, e fino al successivo periodo primaverile-estivo, vengono lasciate allagare in maniera naturale alcune antiche cave etrusche, (riutilizzate in antichità come tombe a fossa e a camera di minore importanza) divenute con il passare del tempo dei micro habitat ricchi di flora, anfibi e libellule. Da gennaio a luglio monitoriamo e tuteliamo il tritone punteggiato, anfibio che subisce una metamorfosi corporea sul dorso e sulla coda trasferendosi dalla terraferma all'acqua per la riproduzione della specie.

Il tritone punteggiato (*Lissotriton vulgaris*) è una specie protetta a livello Europeo e Internazionale dalla convenzione di Berna, allegato III e da direttiva comunitaria che ne tutela e salvaguardia i siti di riproduzione (È vietato disturbare e catturare il tritone e danneggiare/distruggere l'habitat riproduttivo).

La domenica alle ore 10.00 e alle 12,00 siamo presenti per accompagnarvi a visitare, scoprire e conoscere il sito archeologico.

Il giovedì e la domenica siamo operativi alla Necropoli del Laghetto, se volete conoscere il mondo del volontariato archeologico e farne parte passate a trovarci.

GATC Necropoli del laghetto cellulare +39 3497836358 WhatsApp +39 3246048256

#### **Roberto Maldera**

Fotografo naturalista ed archeologico  
Gruppo Archeologico del Territorio Cerite ODV

★ STELLE D'ARGENTO ★  
**ECCEZIONALE**  
**SCONTO DAL 30% AL 70%**  
**PER CHIUSURA ATTIVITÀ**  
**FINO AL 30 GIUGNO 2026**

**ARTICOLI DA REGALO**  
**GADGET**  
**SQUADRE DI CALCIO**  
**COPPE E TROFEI**  
**BOMBONIERE**

**SACCHETTI · NASTRI · FIORI**  
**STOFFE PER ALLESTIMENTI**  
**TAVOLI PER CONFETTATE**

**IN VENDITA**  
**VETRINE E SCAFFALI**

**per INFO 348 51 49 749**  
**06 94836898**

**ORARIO 9-13 / 15-19.30**  
**DOMENICA 9-13**

**LADISPOLI**  
**VIA DUCA DEGLI ABRUZZI, 131**

di Barbara Pignataro

# IL PASSATO E IL FUTURO DELL'ARTE SI INCONTRANO A VIA MARGUTTA

## EPOCHE

MOSTRA COLLETTIVA PRESENTATA ALLA NIKOLAS ART GALLERY



Non si tratta di una semplice esposizione, ma di un vero e proprio corpo a corpo creativo. "Epoche" mette a confronto la solidità dei maestri storici con la spinta innovativa degli artisti contemporanei. Le pareti della galleria ospiteranno firme che hanno segnato la storia dell'arte mondiale: Christo, Sol LeWitt, Arnaldo Pomodoro e Gino Severini. E ancora, Tracey Emin, Emilio Isgrò, Valerio Adami e le metamorfosi visive di Vik Muniz.

Accanto a questi colossi, le opere del Dada Group portano la voce di oggi. Gli artisti del collettivo accettano la sfida, dimostrando come l'eredità del passato non è un peso, ma un trampolino di lancio per interpretare le trasformazioni del presente e del futuro. Un'esperienza immersiva con Eleonora Barnia, Duccio Bombardini, Francesco Maria Bonifazi, Francesca Bozza, Claudia Ferrace, Alessia Fusco,

LusiKova & Liou K., Nikolas, Roberto Paolini, Marco Pesa e Trip.

Il cuore pulsante dell'evento sarà il vernissage di sabato 2 maggio, a partire dalle ore 18. Sarà un momento per vivere l'arte a 360 gradi. La serata, presentata da Francesco Maria Bonifazi, promette di essere un incrocio di linguaggi con sessioni di live painting, interventi poetici e la presentazione dei libri "Il mare non giudica" di Luca Boschetti e "I Profeti" di Donato Marcello Radice.

Info utili

Nikolas Art Gallery, Via Margutta 85, Roma

Dal 27 aprile al 5 maggio 2026.

Sabato 2 maggio, ore 18



## PAMELA ALFIERI

In arte TRIP è una visionaria dell'arte figurativa; declina pittura e murales con tatuaggi ed invenzioni grafiche. Frequenta il liceo artistico e prosegue studi di settore, imparando a modellare i pensieri con le immagini ed i colori approfondendone la tecnica. "Vedere solo colore e dare colore; offrire al prossimo "i miei occhi" regalando la mia stessa esperienza".

*L'Ortica del Venerdì, punge ma non fa male. [www.orticaweb.it](http://www.orticaweb.it)*



## **TOLFA TEATRO CLAUDIO**

**RISATE E COLPI DI SCENA**  
**DOMENICA 3 MAGGIO ALLE 17.30**

C'è grande attesa per il ritorno sul palco della compagnia I Servitori dell'Arte, che il prossimo 3 maggio alle ore 17:30 porterà in scena al Teatro Claudio di Tolfa la divertente commedia "Benvenuta Fortuna".

Un gioco di equivoci e vendette, lo spettacolo, diretto da Manuel D'Aleo, è una brillante replica di un progetto del 2020. La trama ci trasporta nell'abitazione di una famiglia d'altri tempi, segnata da una bizzarra routine: la padrona di casa è costretta a cambiare continuamente cameriera a causa del marito, inguaribile "cascamorto".

Tutto cambia con l'arrivo di Fortuna, l'ultima assunta. Ma il nome è quanto mai ironico: la nuova arrivata è in realtà l'ex moglie del padrone di casa, tornata sotto mentite spoglie per vendicarsi della truffa subita dall'uomo. Tra situazioni imbarazzanti, equivoci e colpi di scena, il titolo stesso diventa un sagace gioco di parole sulla sventura (o fortuna?) che sta per abbattersi sulla casa.

In scena, la professionalità di un cast affiatato composto da Manuel D'Aleo, Carmen Sorrenti, Valerio Lucidi e Chiara Tarquini, supportati dal lavoro tecnico di Donatella Marrucci, Claudio D'Aleo e Giada D'Aleo all'audio.

La compagnia "I Servitori dell'Arte" è una realtà storica che opera dal 2008 tra Ladispoli e i migliori teatri italiani. Più di una compagnia, una casa dell'arte. Dietro lo spettacolo c'è l'omonima associazione culturale nata nel 2010, una realtà a conduzione familiare con sede a Ladispoli (via Gaeta 7D). Presso la loro "Casa dell'Arte", il gruppo non si limita al teatro, ma promuove la cultura a 360 gradi con corsi per adulti e bambini, laboratori di cucito creativo e arti varie. L'appuntamento al Teatro Claudio è dunque un'occasione imperdibile per sostenere il talento locale e godersi un pomeriggio di autentica ironia.

# **TIEFFE**

La qualità del prodotto

## **MADE IN ITALY**



### **PRODUZIONE INFISSI LAVORAZIONI IN FERRO**

PORTE BLINDATE / PORTE IN LEGNO  
INFISSI IN ALLUMINO / INFISSI IN PVC  
ZANZARIERE / TENDE DA SOLE

CANCELLI / GRATE  
RINGHIERE / PERSIANE BLINDATE

[www.tieffeinfissi.com](http://www.tieffeinfissi.com)

**VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)**

TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343

Email: [info@tieffeinfissi.com](mailto:info@tieffeinfissi.com)



## VICINATO FEMMINISTA

A CERVETERI UNA RETE DI FORMAZIONE  
PER CONTRASTARE LA VIOLENZA DI GENERE

Quattro appuntamenti organizzati dalla Cooperativa Be Free per formare cittadini consapevoli e creare luoghi sicuri sul territorio.

*Vicinato Femminista*: quattro incontri formativi, di cui tre online e uno in presenza, per formare e informare su come attivare i servizi presenti nel territorio sul contrasto alla violenza di genere e alla costruzione di una rete diffusa di luoghi sicuri, consapevoli e accoglienti.

Ad organizzarli è la “Be Free Cooperativa Sociale”, realtà affidataria del Centro AntiViolenza di via dei Bastioni a Cerveteri. I primi tre incontri si svolgeranno in modalità remota nelle giornate del 5, 12 e 19 maggio, dalle ore 10:00 alle ore 13:00, mentre l'ultimo è fissato per il mese di giugno in orario ancora da definire, ma comunque pomeridiano.

Gli incontri sono aperti a tutti: spazieranno dalla presentazione della Cooperativa Be Free a come accogliere e ascoltare una persona vittima di violenza e a quali strumenti e servizi è possibile attivare, informando su come ognuno di noi può comportarsi nel caso in cui fosse a conoscenza di episodi di maltrattamenti o violenza.

L'incontro conclusivo, che si svolgerà in presenza, vedrà la realizzazione di un laboratorio esperienziale

di Teatro Forum con “Partecipare”, come spazio di restituzione collettiva, confronto e attivazione. Un momento in cui mettere in atto quanto appreso durante l'intero corso. Al termine del percorso verrà rilasciato un attestato di partecipazione ad indicare l'adesione alla rete del Vicinato Femminista e l'impegno a essere un nodo sicuro, riconoscibile e informato all'interno del territorio, oltre a una breve pubblicazione con una sintesi degli incontri e i contatti del Centro AntiViolenza e degli altri centri del territorio.

“Invito le realtà del territorio, le associazioni, il mondo della scuola e tutta la cittadinanza a partecipare a questo ciclo di incontri – dichiara la Sindaca Gubetti – che rappresentano un'occasione importantissima per diventare parte attiva nel contrasto alla violenza di genere. Essere cittadini formati a gestire ed intercettare situazioni in cui la violenza di genere è presente vuol dire costruire una rete sociale fondamentale, primo passo per estirpare questo male. Solamente così possiamo costruire, giorno dopo giorno e passo dopo passo, una società libera dalla violenza”.

Per iscriversi è necessario compilare il modulo di iscrizione disponibile online.



# SUPER OFFERTE

I NOSTRI BRAND: **Maury's** (IGIENE CASA), **Hydra** (IGIENE PERSONA), **High-Tech** (PICCOLI ELETTRODOMESTICI), **OPTIMO** (ALIMENTI E ACCESSORI PER ANIMALI), **maison** (CAGLIANDO)



DENTIFRICIO AZ 85ML VARI TIPI

**SUPER PREZZO**  
**0,69**



**SUPER PREZZO**  
**0,79** SHAMPOO PALMOLIVE 2INT - 350 ML VARI TIPI



**SUPER PREZZO**  
**2,99** DETERSIVO LAVATRICE GENERAL 54 LAVAGGI VARIE PROFUMAZIONI



SALOTTO DIVANO + POLTRONA + TAVOLINO ANTRACITE

**SUPER PREZZO**  
**68,80**



**SUPER PREZZO**  
**29,90** HIGH-TECH FRIGGITRICE ARIA 7L CON VETRO 1350W

AGGIUNGI **1€** ALLA TUA SPESA! Ad ogni scontrino SUPERIORE A 30€ E RICEVI SUBITO

BORRACCIA MA MAISON 750ML MOTIVATION



SUPER OFFERTE DEDICATE A TE!

ISCRIVITI ANCH'IO!

PER TE **100 PUNTI OMAGGIO** AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE



Scansiona l'App inquadrando il QR code.

**LADISPOLI** - Via Glasgow, 60 - **ANGUILLARA** - Via Giolitti, 3  
**CERVETERI** - Largo Almunecar, 20  
**BRACCIANO** - Via Arturo Perugini snc

**VALIDE DAL 23 APRILE AL 9 MAGGIO 2026**

salvo esaurimento scorte

Reparto  
**STAGIONALE**



IL NUMERO **1**

MA MAISON



MA MAISON  
DONDOLA  
GIARDINO  
3 POSTI VERDE

**SUPER PREZZO**  
**39,90**



CON CUSCINO

SDRAIO  
MA MAISON  
ZERO GRAVITY  
CON CUSCINO

**SUPER PREZZO**  
**19,90**



CANAPONE  
MA MAISON  
IMBOTTITO  
ROSSO/ECRU/  
BLU/VERDE

**SUPER PREZZO**  
**14,90**



SEDIA  
PIEGHEVOLE  
MA MAISON  
BIANCA

**FFERTA**  
**8,80**



GAZEBO  
MA MAISON  
3X3MT  
BIANCO/  
VERDE

**SUPER PREZZO**  
**17,90**



ZANZARIERA ESTENSIBILE MA MAISON

50/91X40H CM **FFERTA 4,99** 70/132X50CM **FFERTA 6,90** 100X192X70CM **FFERTA 9,90**



MA MAISON  
RETE  
OMBREGGIANTE  
10X1CM GRIGIA

**FFERTA**  
**7,90**



MA MAISON  
RETE  
OMBREGGIANTE  
10X1MT VERDE

**FFERTA**  
**7,90**

High-Tech



ZANZIERA  
ELETTRICA  
HIGH-TECH  
5W H30CM

**FFERTA**  
**5,99**

**TERRANOVA**  
**BRACCIANO**

Collezioni: Donna | Uomo | Bambino | Intimo

OGNI **10€** DI SPESA  
ACCUMOLI 1 PUNTO  
1 punto = 1€ di sconto  
sul prossimo acquisto



**APERTO**



DEICHMANN

DEL RISPARMIO



Reporto  
STAGIONALE

High-Tech



SEGNAPASSI  
MA MAISON 3PZ  
ENERGIA SOLARE

FFERTA  
2,99



LAMPADA  
SOLARE HIGH-TECH  
350 LED SFERA  
CON COORDA

FFERTA  
3,99



FILO HIGH-TECH  
350 LED HTC  
ENERGIA SOLARE

FFERTA  
3,99

CON CONNETTORI



GATENA  
LUMINOSA  
HIGH-TECH  
CON 36 LE  
DA ESTERNO

FFERTA  
24,90

MA MAISON



SEDIA PESCATORE  
MA MAISON  
CON BRACCIOLI  
ASSORTITA

SUPER PREZZO  
5,99



IN ALLUMINIO

OMBRELLONE  
MA MAISON  
CON MANOVELLA  
3X3 MT GRIGIO/  
VERDE/ECRU

SUPER PREZZO  
39,90



BARBECUE TONDO  
MA MAISON  
55X214 CM  
CON RIPIANO

FFERTA  
13,99



BARBECUE  
RETTANGOLARE  
MA MAISON  
56X188X82 CM  
CON RIPIANO

FFERTA  
18,80



RICHIUDIBILE

TAVOLO A  
VALIGETTA  
MA MAISON  
CON 4 SGABELLI

FFERTA  
19,90



TAPPETINO  
GRILL MA MAISON  
2PZ ANTI ADESENTI

FFERTA  
1,99



GRILL  
MA MAISON  
CON MANICO  
IN LEGNO  
41CM - 3PZ

FFERTA  
3,99



TAPPARELLA  
MA MAISON  
100X100 CM  
CON CARRUCOLA

FFERTA  
4,99



BOTTIGLIA TERMICA  
MA MAISON  
ABSTRACT 500 ML

FFERTA  
4,99

MA MAISON LINEA MILITARY



PORTA BOTTIGLIA  
TERMICA 2LT  
FFERTA  
2,59

BORSA  
TERMICA 5LT  
FFERTA  
2,99

BORSA  
TERMICA 5LT  
FFERTA  
3,49

BORSA  
TERMICA 10LT  
FFERTA  
4,99

ZAINO  
TERMICA 30LT  
FFERTA  
5,99

BORSA  
TERMICA 22LT  
FFERTA  
5,99

BORSA  
TERMICA 30LT  
FFERTA  
6,99

BORSA  
TERMICA 30LT  
FFERTA  
7,99

Color your life.

Seguici su



#terranovastyl

**NUOVO: DOPPIA FORZA SBIAMCANTE**

LA TUA SCELTA INTELLIGENTE **104**

**General Universale**

**5 in 1 Active**

**FFERTA 8.80**

FUSTONE GENERAL 104 MISURINI

GEL CIF 700ML VARI TIPI **FFERTA 1.39**

SPRAY CIF 600ML **FFERTA 1.59**

CREMA SPRAY CIF 600ML VARI TIPI **FFERTA 1.59**

SPRAY CIF INFINITE CLEAN 260 ML **FFERTA 2.88**

**ADDOPPIA PLUS** **LINEZZA**

Per saperne di più visitate il sito [www.premioaddoppiaplus.it](http://www.premioaddoppiaplus.it) oppure inviate un sms al numero 344.883400

Acquistando 10 € di prodotti Chanteclair, Queen Fert e Spuma di Schiumapaga Innoa detergenze **TI RIMBORSIAMO**

**5€**

**57 LAVAGGI!**

**AMMOBIDENTE CHANTECLAIR 87 LAVAGGI** **FFERTA 1.49**

**CHANTECLAIR PROFUMATORE BUCATO 320ML VARI TIPI** **FFERTA 3.49**

**SUPER PREZZO**

**3.99**

**SGRASSATORE CHANTECLAIR 700ML X 2 PEZZI**

**1+1**

**OFFERTA SPECIALE**

**SWIFFER DUSTER KIT - 7 PUMINI CATTURA POLVERE** **FFERTA 5.99**

**SWIFFER STAXTER KIT 89IC - 3WE** **FFERTA 9.90**

**SWIFFER XXL CATTURA POLVERE 12 PANI!** **FFERTA 5.99**

**EMULSIONE SPRAY MANIGIA POLVERE 400ML VARI TIPI** **FFERTA 2.99**

**LIQUIDO PAVIMENTI EMULSIONE 1LT VARI TIPI** **FFERTA 1.99**

**CREMA SMAC BRILLA ACCIAIO 520ML SPRAY/ SMAC ACCIAIO 520ML** **FFERTA 1.99**

**ADDITIVO IGIENIZZANTE OMINO BIANCO 450 GR** **FFERTA 1.88**

**LADISPOLI** - Via Glasgow, 60 - **ANGUILLARA** - Via Giolitti, 3  
**CERVETERI** - Largo Almunecar, 20 - **BRACCIANO** - Via Arturo Perugini snc

**VALIDE DAL 23 APRILE AL 9 MAGGIO 2026**

salvo esaurimento scorte

# Anguillara

## **NOBILI ARTI IN NOBILI TERRE IN MUSICA**



### **TERZA EDIZIONE - CONCERTI IL 3 MAGGIO - 1° E 2 GIUGNO. DIREZIONE ARTISTICA AMARILLI NIZZA**

Tre date per la terza edizione di “Nobili Arti in Nobili Terre in Musica” la stagione di primavera realizzata ad Anguillara da Comune di Anguillara per la direzione artistica del soprano di fama internazionale Amarilli Nizza, in collaborazione con la Claudia Biadi Music Academy e la Pro Loco Anguillara e il contributo della Presidenza del Consiglio regionale del Lazio. Un evento musicale che porta sul lago di Bracciano con incontri ad ingresso libero grandi interpreti. La manifestazione si consolida e anche quest’anno si ispira a importanti centenari, come quello della prima di Turandot del genio Giacomo Puccini proponendo allo stesso tempo nuove musiche e nuovi interpreti come il pianista e compositore Leonardo Saraceni che chiuderà la kermesse. I concerti lirici saranno accompagnati dal pianista Massimiliano Tisano, vicepresidente della Claudia Biadi Music Academy.

Nata con l’obiettivo di dare spazio ai giovani, la manifestazione introduce in questa edizione nel cast degli artisti anche giovani solisti. Tra queste il valente soprano Donatella Iaia. L’obiettivo di fondo di Nobili Arti in Nobili Terra in musica è quello di candidare il territorio quale punto di riferimento culturale di alto livello attraverso l’organizzazione di stagioni concertistiche. Lo scopo è favorire la conoscenza della musica lirica e classica ad un più vasto pubblico con eventi musicali gratuiti.

“Il 3 maggio - commenta il direttore artistico Amarilli Nizza - si festeggerà Mozart che quest’anno compie 270 anni. Verranno eseguite arie e duetti tra i più celebri del repertorio operistico del genio austriaco. Il 1° giugno vedrà impegnato il compositore e pianista italiano di fama internazionale, Leonardo Saraceni, in un concerto di sue musiche. Il 2 giugno celebreremo Puccini e la sua Turandot che compie 100 anni. Il celebre soprano Francesca Romana Tiddi, che calca tanti palcoscenici nel mondo, accanto al tenore Fabio Serani, già conosciuto e molto apprezzato dal nostro pubblico, trasporteranno il pubblico nelle melodie del genio lucchese culminate nel capolavoro incompiuto. Ringraziamo la Presidenza del Consiglio regionale che con il suo contributo rende possibile la stagione musicale, il Comune di Anguillara e la locale Pro Loco”.

Chiesa di San Francesco  
Anguillara Sabazia ore 18.30

#### **Domenica 3 maggio**

Omaggio a Wolfgang Amadeus Mozart

#### **Lunedì 1° Giugno**

Recital di Leonardo Saraceni

#### **Martedì 2 Giugno**

Festeggiando Turandot



# UNA POLTRONA X2

Rubrica teatrale a cura di Mara Fux



## RE-FUSI



L'ossessione per la perfezione in un mondo imperfetto è il tema dell'originale commedia di Roberta Skerl "Re-fusi" che la regista Vanessa Gasbarri porta in scena al Teatro Sette di Roma affidandosi alla brillante interpretazione di Andrea Perrozzi, Alessandro Salvatori, Walter del Greco e Veronica Milaneschi. La trama è semplice, facile da seguire e alquanto goliardica: cosa potrebbe accadere se un correttore di bozze, tormentato dalla frequenza di errori di stampa e strafalcioni grammaticali, decidesse che il mondo ha superato il limite della decenza linguistica? La risposta dell'autrice arriverà giocoforza al pubblico librandosi in perfetto equilibrio tra ironia ed introspezione, con scene spassose ed un ritmo amaramente incalzante di battute talvolta sarcastiche facendo presto intendere come lo spettacolo non sia solamente una macchina di risate, ma sia stato da lei concepito come uno sguardo disincantato sulle piccole e grandi aberrazioni quotidiane che mettono a repentaglio il nostro equilibrio mentale. La commedia verrà rappresentata fino al 10 maggio dal martedì al sabato con repliche alle 21,00 oppure la domenica alle ore 18,00.

**Teatro 7: Via Benevento 23, Roma - telefono 06.44236382 anche con whatsapp**

## MADemoiselle CHANEL

Al Teatro Vittoria di Roma da giovedì 7 maggio andrà in scena per la prima volta un allestimento teatrale sulla vita di una delle indiscusse protagoniste della moda dello scorso secolo, la stilista Gabrielle Bonheur Chanel, detta Coco, soprannome datole da Etienne Balsan, primo finanziatore delle sue sfilate conosciuto al tempo in cui si esibiva come cantante in un caffè concerto parigino. Ad interpretarla nell'emozionante percorso a binario doppio tra vita sentimentale e carriera è Patrizia Bellucci, diretta da Giulia Avino che si è avvalsa delle musiche di Fabio Lombardi e degli effetti luce di Francesco Bàrbera per rendere al meglio l'intensità del testo firmato da Valeria Moretti. Le voci di Edoardo Siravo, Alessio Caruso, Stefano De Majo e Gionathan Montagna hanno contribuito alla scorrevolezza di una trama che parte dalla perdita della madre e l'abbandono per mano paterna all'età di dodici anni in un orfanotrofio ove imparerà a cucire. Amata da artisti, musicisti, poeti, aristocratici, creatrice di uno stile immortale, diva delle sfilate internazionali e frequentatrice delle stanze del potere, Chanel ebbe nella sua vita due soli ed unici veri amori: le forbici d'argento che portava al collo e Arthur Capel l'uomo che credendo fortemente nel suo talento, la sosterrà finanziariamente nella scalata al successo. Lo spettacolo verrà rappresentato fino al 10 maggio con repliche serali alle 21,00 giovedì, venerdì e sabato nonché alle 17,00 in pomeridiana sabato e domenica.

**Teatro Vittoria, Piazza Santa Maria Liberatrice n 10, Roma telefono 06 5740170**



TEATRO



# MICHAEL

LA BIOGRAFIA DEL RE DEL POP  
INTERPRETATA DAL NIPOTE  
JAAFAR JACKSON

Il biopic Michael, diretto da Antoine Fuqua, si presenta come un'opera monumentale che tenta di racchiudere l'inafferrabile complessità di Michael Jackson. Con una durata generosa e una messa in scena sfarzosa, il film riesce a brillare soprattutto grazie alla straordinaria performance di Jaafar Jackson. Il nipote del Re del Pop non si limita a un'imitazione, ma incarna l'essenza dello zio con una mimesi fisica e vocale impressionante, rendendo i numeri musicali il vero cuore pulsante della pellicola.

La narrazione segue una struttura lineare, dai successi precoci con i Jackson 5 sotto l'ombra autoritaria di Joe Jackson (interpretato da un solido Colman Domingo) fino all'ascesa globale. Tuttavia, se dal punto di vista tecnico e coreografico il film è impeccabile, la sceneggiatura di John Logan tende a scivolare verso l'agiografia. L'opera fatica a scavare nelle zone d'ombra, preferendo ritrarre Michael come una vittima perenne dei media e delle circostanze, offrendo una visione "santificata" che evita una reale analisi critica delle controversie più profonde.

La regia di Fuqua è solida ma convenzionale: il film dà il meglio di sé quando si trasforma in un lungo "biopic-concerto", trascinando lo spettatore tra hit intramontabili e ricostruzioni visive di iconici tour. È un'esperienza sensoriale appagante per i fan, ma che lascia un po' a bocca asciutta chi cercava un ritratto psicologico tridimensionale. In definitiva, Michael è un tributo visivamente potente e sincero, che celebra il mito senza però riuscire a svelare completamente l'uomo dietro la maschera.



FRONTERA  
CINEMAS



**FINO AL 6  
MAGGIO**

**Spettacoli: 16:30/19:00/21:30**

**DAL  
7  
MAGGIO**

MIRRE STRÖP  
JANE HATWAY  
EMILY BLUNT  
TYNQUEE FOSTER

IL DIAVOLO  
DI PRADA





## IL COMUNE DI ROMA: L'IPOCRISIA DEL "RED CARPET" PER NASCONDERE IL DISASTRO DEI CANILI

La sfilata andata in scena lo scorso 18 aprile al Villaggio della Terra è la sublimazione dell'ipocrisia istituzionale. Il Comune di Roma e la Garante degli Animali, Patrizia Prestipino, hanno preferito organizzare un deprimente spettacolo a favore di telecamera sul "red carpet" piuttosto che affrontare le reali e drammatiche problematiche di gestione dei canili capitolini. Ventidue cani sono stati usati come semplici comparse per foraggiare le vanità politiche e gli interessi privati delle solite grandi sigle.

Si riempiono la bocca di termini come "adozioni del cuore", appropriandosi subdolamente del linguaggio del vero attivismo per nascondere le proprie mancanze istituzionali. Ma la realtà dei fatti è ben nota a chi vive il territorio: tutti sanno perfettamente che adottare un cane in strutture come la Muratella è un assurdo percorso a ostacoli. Parliamo di una via crucis fatta di burocrazia estenuante, moduli su moduli e procedure asfissianti che spesso finiscono per scoraggiare anche i cittadini più volenterosi, condannando gli animali a restare in gabbia.

E allora ci chiediamo: come è stato possibile adottare un cane sabato 18 aprile in mezzo a

una piazza? Le rigide procedure e le montagne di moduli si sono improvvisamente volatilizzate a favore di stampa? È l'ennesima prova che questo sistema va smascherato senza sconti. L'amministrazione capitolina ignora deliberatamente le emergenze strutturali e gestionali dei canili per regalare visibilità e poltrone alle corporazioni del pietismo, quelle grosse associazioni che monopolizzano il settore e vivono di passerelle oscurando il lavoro estenuante dei veri volontari.

Il partito politico REA è stanco di queste scenate, e la nostra posizione è chiara e irremovibile nel voler affrontare ed approfondire la gravissima situazione dei canili di Roma e della maggioranza dei canili nazionali dichiara fermamente il Segretario Nazionale REA, Gabriella Caramanica:

"Siamo di fronte a una vergognosa parata dell'ipocrisia orchestrata dalla Garante degli Animali del Comune di Roma. I cani non hanno bisogno di tappeti rossi, di cantanti o di eventi da copertina per ingrassare l'ego e il portafoglio delle solite note grandi associazioni, complici di questo teatrino. Ci riserviamo poi di approfondire anche la situazione dei gatti detenuti nella stessa struttura."





# ANIMAL MARKET

Tutto per la cura  
dei tuoi piccoli amici

[www.animalmarket2014.it](http://www.animalmarket2014.it) - Orario Lun-sab 8.30-20.00 Dom 8.30-13.00

CERVETERI - L.go Guido Rossa, 2 - 06 995 2482 - LADISPOLI - Via dei Garofani, 1 - 06 455 59667

BRACCIANO - Via Braccianese Claudia, 56 - 06 982 68127  Animal Market  animal\_market



**Via Settevene Palo 1G CERVETERI**

**06 9837 6097**



**King Drive**



**Wifi**



**Parcheggio**



**Feste  
di compleanno**



**Play King**



**Delivery**

**una fiamma  
che griglia  
nel mondo  
dal 1954**



# L'OROSCOPO

che punge ma non fa male

Settimana dal 1° al 7 maggio

21 marzo - 19 aprile

## ARIETE



Settimana di chiarimenti utili; ciò che resiste si rafforza e diventa più solido. Grande determinazione ed energia per iniziare nuovi progetti con ottimi risultati.

23 settembre - 22 ottobre

## BILANCIA



C'è bisogno di leggerezza, organizzate un'uscita divertente con il partner o gli amici. Qualche piccolo rallentamento burocratico vi renderà nervosi

Il Sole nel segno regala un ritorno della passionalità e della stabilità di coppia. È il momento perfetto per avanzare richieste, inviare curriculum e farsi notare.



## TORO

20 aprile - 20 maggio

23 ottobre - 21 novembre

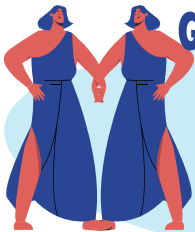
## SCORPIONE

Settimana molto intensa a livello emotivo, evitate di essere troppo gelosi o possessivi. Sarete instancabili e determinati a raggiungere un obiettivo prefissato da tempo.



21 maggio - 20 giugno

## GEMELLI



Settimana di riflessione; preferirete osservare piuttosto che agire impulsivamente. Rimandate le firme di contratti importanti a quando avrete un quadro più chiaro.

22 novembre - 21 dicembre

## SAGITTARIO

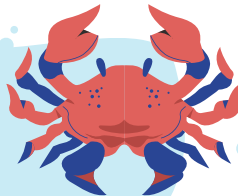


I sentimenti viaggiano su binari tranquilli, ma potreste sentire una leggera mancanza di stimoli. Siete in una fase di transizione, approfittatene per studiare nuove competenze.

21 giugno - 22 luglio

## CANCRO

Le stelle favoriscono l'intesa emotiva e i piccoli gesti d'affetto quotidiani. Sarete molto intuitivi negli affari. fidatevi del vostro istinto per risolvere un problema complesso.



22 dicembre - 19 gennaio

## CAPRICORNO

Ottima intesa di coppia; i single faranno incontri basati su una forte affinità mentale. Arrivano risposte positive o conferme che stavate aspettando da diverse settimane.



20 gennaio - 19 febbraio

## ACQUARIO

Tensioni passeggere in famiglia o nella coppia; evitate le provocazioni inutili. Sarete sommersi dalle cose da fare, ma la vostra creatività vi salverà dal caos.



20 febbraio - 20 marzo

## PESCI

Settimana all'insegna del romanticismo e dei sogni condivisi con chi amate. Periodo ideale per stringere nuove collaborazioni o espandere la cerchia di contatti.



## LEONE

23 luglio - 23 agosto

Fascino alle stelle e grande carisma; magnetismo irresistibile per i single. Evitate gli scontri diretti con i colleghi e puntate tutto sulla diplomazia.

24 agosto - 22 settembre

## VERGINE

L'amore potrebbe passare in secondo piano rispetto all'organizzazione della casa o del lavoro. Settimana ideale per pianificare, rimettere in ordine i conti.





**PROMO**  
**PRANZO 10/12€**  
**PRIMO/SECONDO**  
**CONTORNO**  
**ACQUA E CAFFÈ**



**Glovo!**

**SIAMO APERTI**  
**TUTTI I GIORNI**  
**A PRANZO E CENA**

**MARTEDÌ CHIUSO**



**LADISPOLI**  
**PIAZZALE ROMA, 6**  
**(fronte stazione)**

**INFO E PRENOTAZIONI**  
**06 4555 9459**  
**351 947 0800**



## LE DIMISSIONI UNIVERSALI



Con l'avvento della pandemia COVID-19 si è creata, soprattutto nel settore privato, la paura dei licenziamenti di massa.

Normalmente, nei momenti di crisi, le persone tengono maggiormente caro il proprio lavoro.

Ben presto, invece, e contro ogni previsione, si è assistito al fenomeno inverso. Con “Le grandi dimissioni” ci si riferisce a quel fenomeno sociale (nato negli Stati Uniti a partire dal 2021 e che ha raggiunto l'Europa l'anno successivo) in cui si è raggiunto il massimo livello storico di dimissioni volontarie. A fronte del detto “tutti i sono utili, nessuno é indispensabile” molte posizioni nelle aziende sono invece rimaste vacanti.

Anche il tanto ricercato lavoro statale pare che non sia più desiderato come un tempo, a fronte di responsabilità valutate al di sopra della retribuzione, ed un percorso di carriera statico che non assicurerebbe prospettive di miglioramento se non a fronte di molto tempo e concorsi interni. Ancora oggi sembrerebbe che un terzo dei lavoratori europei cerchi di lasciare il proprio lavoro in massimo sei mesi.

Il risultato di queste dimissioni universali, in termini pratici, si riassume in una grande carenza personale; quello che resta a lavorare tende ad essere personale “presenzialista” poco motivato. Per comprendere meglio un tale fenomeno, ci viene incontro la psicologia, sia per quanto riguarda l'analisi del problema sia per quanto concerne le soluzioni.

La pandemia ha costretto l'essere umano a fare i conti con la propria situazione lavorativa.

Milioni di persone hanno cominciato a dubitare

della carriera come scopo della propria vita. Hanno rivalutato invece il concetto di qualità della vita.

Parlando con i lavoratori, quello che ha pesato - e pesa - in questa crisi é in parte legato: alla mancanza di individuazione di uno scopo del proprio lavoro, allo stress legato ai conflitti, anche minimi, ai quali non siamo più abituati, alla mancanza di supporto e di dialogo con i responsabili, allo stress, all'incapacità di adeguarsi alle nuove tecnologie, allo scarso coinvolgimento nelle dinamiche lavorative (employee engagement rate), alle responsabilità percepite come eccessive, al maggiore rischio di contestazioni/cause legali, al continuo aggiornamento della modulistica, alle incombenze burocratiche (le normative che cambiano, etc.). Tutto questo pesa sul lavoratore medio, il quale crede che il gioco non valga più la candela.

Oggi i datori di lavoro più “illuminati” si fanno aiutare dagli psicologi per “convincere” la forza lavoro a restare in azienda, attraverso un programma che renda i momenti di lavoro meno conflittuali e in cui gli impiegati o gli operai vedano un reale percorso di carriera interna, attraverso ruoli e riconoscimenti ben chiari. Insomma, il benessere nei luoghi di lavoro torna ad essere un tema caro e le aziende possono “salvarsi” dalla tendenza alle dimissioni attraverso dei programmi aziendali strutturati che aumentino il senso di appartenenza e migliorino fattivamente le condizioni dei propri dipendenti. I lavoratori dal canto loro non abbiano timore di parlarne con il datore, attraverso i propri responsabili o sportelli opportunamente preposti allo scopo.

con voi dal 1934



**Farmacia**  
Dott. Luigi  
Demichelis



- TEST RAPIDI ANTIGENICI
- SCREENING COLON RETTO

PRENOTAZIONI AL NUMERO  
**06 99 47 746**

### **SERVIZIO GRATUITO CONSEGNA A DOMICILIO**

INVIO RICETTE

WhatsApp: 393 973 5665 

E-mail: farm.demichelis@gmail.com



PRODOTTI  
PER LA PRIMA INFANZIA

DERMOCOSMETICI

OMEOPATICI

### **SERVIZIO GRATUITO FARMARECUP**

PER LA PRENOTAZIONE  
DI VISITE SPECIALISTICHE,  
ESAMI DIAGNOSTICI  
ED ESAMI DI LABORATORIO  
RECARSI IN FARMACIA MUNITI  
DI IMPEGNATIVA E TESSERA SANITARIA



DIETETICI

FITOTERAPICI

MEDICINALI  
ED ARTICOLI VETERINARI



INTEGRATORI ALIMENTARI

LABORATORIO GALENICO

**SIAMO APERTI** DAL LUNEDI AL SABATO H 7-20  
ORARIO CONTINUATO

VIA ANCONA, 76 - LADISPOLI - TEL.06.9947746 - FAX 06.9947085

Seguici su   Farmacia Dott. Luigi Demichelis dal 1934

[www.farmaciademichelisdal1934.it](http://www.farmaciademichelisdal1934.it)

# Ortica Salute Benessere

## LA MOLTEPLICITÀ DEI “SINTOMI E SEGNI” DELLE PATOLOGIE DEL CERVELLETTA

Il **cervelletto**, sito sotto il lobo occipitale dell'Encefalo, costituisce, assieme al Ponte ed al Bulbo, il Mielencefalo. Se esaminiamo una sezione sagittale dell'Encefalo troviamo, al di sopra, il Mesencefalo con la Sostanza Grigia e Bianca; sopra ancora il Diencefalo, con il Talamo e l'ipotalamo. Vi è poi il corpo calloso che separa quest'ultimo dalla corteccia cerebrale del Telencefalo. E' molto complessa l'anatomia dal nostro cranio tutte queste strutture strettamente interconnesse tra loro e, tramite il bulbo, con il sottostante Midollo Spinale.

**L'importanza del cervelletto consiste nella presenza di centri implicati nell'equilibrio e nei fasci che lo uniscono con le altre parte dell'Encefalo e del Midollo Spinale. Le patologie del cervelletto, o delle sue principali connessioni, provocano caratteristici “segni e sintomi” quali: facile affaticabilità; atassia nella marcia** (deambulazione instabile e barcollante); **incapacità a controllare l'ampiezza e la corretta direzione del movimento** quando è diretto verso un bersaglio; **incapacità nei movimenti alternati; tremore** posturale (da fermo) o intenzionale (nel movimento di un arto); **disartria** (difficoltà ad articolare la parola dovuta a paralisi o spasmi degli organi di fonazione: lingua, labbra, velo palatino, laringe etc) e, talora **nistagmo** (movimenti oscillatori o rotatori del globo oculare, involontari, a scosse, orizzontali o verticali, con componente rapida diretta verso il lato della lesione cerebrale)

**Quando il Cervelletto è danneggiato si resta invalidi a vita.** La più eclatante manifestazione clinica è certamente l'**atassia** (dal greco privazione di ordine). Una lesione cerebellare è responsabile **dell'andatura atassica**: deambulazione senza senso, barcollante. Il paziente sembra ubriaco, **come** se fosse affetto da **un'intossicazione alcolica**. La diagnosi differenziale va posta oltre che con quest'ultima patologia con le **lesioni labirintiche** (orecchio interno). In queste prevale la vertigine con sensazione di movimento della testa nello spazio. Se il **paziente resta immobile**, a piedi uniti e con gli **occhi aperti**, nella **malattia**



SALUTE E BENESSERE



Dottor Professor  
**Aldo Ercoli**

*Specializzato in Cardiologia e Broncopneumatologia e esperto in Malattie Infettive.  
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,  
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.*

**cerebellare** comincia visibilmente ad oscillare. **Se nella medesima postura gli chiediamo di chiudere gli occhi** allora osserviamo che oscilla, barcolla, probabilmente affetto da **lesioni labirintiche** o da una **sclerosi dei cordoni posteriori del Midollo Spinale** con atrofia delle radici posteriori come avviene, per esempio, nella Tabè dorsale (sifilide terziaria). E' così che empiricamente che si può fare diagnosi che è alla portata di ogni medico. Non è esclusiva del neurologo. **Quando sospettare una sindrome atrofica cerebellare?** Quando si osservano tutta una serie di disturbi nervosi che si manifestano soprattutto con i difetti di coordinazione dei movimenti: Disturbi della statica e della marcia con atassia: andatura da ubriaco; dismetria (esecuzione di movimenti smisurati nel tempo e nello spazio, troppo bruschi inaspettati, troppo ampi esagerati); vertigini; asinergia (perturbamenti nell'associare movimenti elementari con atti più complessi). Un segnale importante ci viene offerto **dalla adiadococinesia** (scomparsa della normale diadococinesia) che consiste in un semplice gesto: far eseguire rapidamente movimenti quali la pronazione (mani in giù) e la supinazione (mani aperte in su) rapidamente alternate muovendo i polsi. Questo si riscontra talvolta anche nella sclerosi multipla (quando viene colpito il cervelletto). Oltre all'**atassia** assai evidenti sono i **tremori**, sia a riposo che specie nei movimenti degli arti. Nel variopinto e composito quadro clinico oltre al nistagmo, colpisce talvolta la "**parola scandita**": un segnale a metà strada tra l'afasia (il paziente non riesce ad esprimere con le parole il proprio pensiero) e la disartria (difficoltà nella fonazione). Ne vanno trascurati i **disturbi del tono muscolare** (il cervelletto è connesso con tutto l'Encefalo e con il Midollo Spinale) valutando il sistema motorio (atrofia muscolare, fascicolazioni, tremori). **Altra diagnosi** differenziale, oltre a quelle già citate, va fatta con l'**ictus cerebri** (encefalo vero e proprio). Un'afasia per compromissione del centro di Broca (disturbi della fonazione) associata, per esempio, con un'emiplegia dell'arto inferiore destro ci mostra, a paziente ristabilito con esiti, un soggetto che mentre cammina oscilla vistosamente l'arto verso l'esterno (andatura falciante). E ancora. **Le neuropatie periferiche**, tanto per ampliare la diagnosi differenziale, riguardo alla deambulazione, provocano un'andatura tutt'altro che disinvolta, bensì "steppante", intercisa con vari stop nel cammino. Mi fermo qui. Resto con esempi facilmente riscontrabili alla sola vista. Non vado oltre: andatura cerebellare spastica (paralizza metà del corpo), sindrome cerebellare simpatica (associata alla sindrome di Claude - Bernard - Horner: mosi, enoftalmo, restringimento della linea palpebrale).



# FARMACIA ARMENIO

La Farmacia vicina  
alle tue esigenze



DERMOCOSMESI

PRODOTTI PER L'INFANZIA

SERVIZI AUTO ANALISI

PRODOTTI VETERINARI

MISURAZIONE PRESSIONE

OMEOPATIA-FITOTERAPIA

PREPARAZIONI GALENICHE



CONSEGNA FARMACI  
A DOMICILIO SU RICHIESTA

VIA PARIGI, 39 - LADISPOLI - 06 99 10 609  
farmacia.armenio@alice.it

f Farmacia Armenio

# STRYCTUS IGNATII (IGNATIA) PARADOSSALE E CANTRADDITORIA

**Stryctus ignatii (Ignatia)** è una pianta molto velenosa. Appartenente alla famiglia delle **Loganacee** contiene alcaloidi di **stricina** e **brucina**. E' una pianta rampicante a distribuzione pantropicale e presente, più di rado, anche nelle regioni temperate. Come tutte le Loganacee fa parte **dell'Ordine delle Contorte**, una trentina di generi con più di seicento specie. Stryctus ignatii è uno dei generi più importanti assieme al **Gelsemium, Spigelia, Logania, Nuxia**. **Quali sono le sue caratteristiche?** Le foglie sono opposte (una di fronte all'altra sul ramo) piuttosto semplici, fornite di stipole (foglie generalmente rudimentali e sessili, che si sviluppano alla crescita

di una vera foglia) e fiori ermafroditi regolari. Vi è già una contraddizione: foglie rudimentali, appena abbozzate delle stipole e fiori regolari. Se poi osserviamo il **fusto** di questo vegetale che si arrampica notiamo che è **contorto**, non segue una direzione lineare ma appunto si conosce, cambiando direzione nel percorso, torna indietro, è imprevedibile. La **stricina**, che assieme alla **brucina** è presente in numerosi Loganace, forma ottaedri incolori, molto amari, poco solubili nell'acqua e nell'alcol. E' estremamente tossica per il sistema nervoso centrale: stato simil tetanico o, se in dosi molto piccole, aumenta l'eccitabilità riflessa. La sede dell'azione elettiva è il bulbo



*Dottor Professor*  
**Aldo Ercoli**

*Specializzato in Cardiologia e Broncopneumatologia e esperto in Malattie Infettive.  
Cardiologo già docente in Microbiologia ambientali,  
Medicina Naturale e di formazione dei medici di medicina di base.*

e midollo spinale. Se si ingerisce una dose di qualche centigrammo (è usata per la distruzione dei topi) si manifestano entro 30 minuti, vertigini, rigidità muscolare, trisma, vilenze scosse tetaniche, difficoltà respiratorie, aritmie cardiache. La morte avviene nel corso di una convulsione mentre il sensorio e la coscienza restano perfettamente integri. La **brucina** ha le stesse proprietà stimolanti nervine, seppur meno tossiche della stricnina. E' l'alcaloide della **Nux vomica** (altro importante, come **Ignatia**, rimedio omeopatico). **Nel "mondo ponderale" le sostanze tossiche (animali, vegetali, minerali) possono uccidere . Nel mondo infinitesimale (di Gulliver) omeopatico, quando vengono dinamizzate e assai diluite, possono rivelarsi benefiche** (ovviamente non in tutti i casi, solo nei pazienti in cui è ancora presente una seppur modesta forza vitale). Sono questi i due opposti (ponderale e infinitesimale) della stessa medaglia. Opposti che coincidono nelle patologie umane. **Come si presenta Ignatia omeopatica?** E' uno dei rimedi più prescritti, dalle caratteristiche inconfondibili. Il paziente soffre, di umore variabile, con atteggiamenti contraddittori e paradossali; il riso che si alterna con il pianto; la nausea che migliora mangiando, il desiderio di fumare pur non sopportando il fumo di tabacco. Il soggetto è scioccato, tende alla depressione (che spesso maschera), vuole restare solo. Alla base di tutto vi può essere un lutto, dispiaceri a lungo patiti, cattive notizie, mortificazioni, delusioni amorose e/o affettive. Più spesso la si riscontra nelle donne e nei bambini facilmente eccitabili (il sistema nervoso bersaglio della stricnina). Le patologie sono più psichiche che fisiche! Riguardano le somatizzazioni ansiose: dispnea sospirata con conseguente sindrome da iperventilazione, bolo isterico, cefalea tipo "chiodo fisso", tosse nervosa a ripetizione che peggiora col tossire, colite spastica con alvo che tende alla stipsi e stimoli inefficaci che sembrano partire non dal colon ma dall'epigastrio. Si va dalla somatizzazione poco eclatante fino all'isteria. E' ipersensibile al dolore, peggiora con le emozioni sgradevoli, con il freddo; migliora col caldo e la distrazione. Stychnos (stricnina) ignatii provoca un'eccitazione tetaniforme dei centri bulbo - midollari. In dosi basse (ma ponderali non omeopatiche) produce iperestesie sensoriali e psichiche, manifestazioni spasmodiche. Forse non è un caso che una pianta così velenosa, se diluita e dinamizzata all'infinitesimale, sia assai più preziosa, senza affatto tossica, dei farmaci ansiolitici. E' forse un delitto pensare che in Natura ci sia un disegno prestabilito?

P.S. Personalmente preferisco una dose unica granuli alla 30 o 200 CH da ripetere, se necessario, a distanza di tempo.

naturasi  
BEN DI BIO

segnalato da  
GAMBERO ROSSO

ALIMENTI FRESCHI  
E CONFEZIONATI



UOVA E PANE FRESCO  
TUTTI I GIORNI

ECODETERGENZA  
E BIOCOSMESI  
(DETERSIVI ALLA SPINA)



FITOTERAPIA,  
INTEGRATORI  
OLI ESSENZIALI

INCENSI E LAMPADE DI SALE

www.bendibio.it



BEN DI BIO



LADISPOLI - Via Ancona 170  
Tel. 06.99222248 - Cell. 347.5215221

# benessere

## SE L'ALLATTAMENTO È FATICOSSO, FORSE IL PROBLEMA NON È IL LATTE

*“Dottoressa, ma è normale che il mio bimbo faccia attacca e stacca dal seno?”  
“Perché mi fa male allattare?”  
“Perché durante la poppata sento schioccare la lingua?”*

Sono domande che molte mamme si fanno nelle prime settimane, spesso con preoccupazione e sensi di colpa. Eppure, dietro queste difficoltà, non sempre c'è poco latte o inesperienza.

A volte c'è semplicemente un meccanismo che può essere aiutato a funzionare meglio.

Un buon attacco al seno non serve solo a nutrire bene il bambino: aiuta anche a stimolare correttamente la produzione di latte. La lattazione funziona attraverso un equilibrio tra domanda e offerta: una suzione efficace e frequente favorisce lo svuotamento del seno e invia al corpo il segnale di continuare a produrre latte. Per questo qualità dell'attacco e frequenza delle poppate sono strettamente legate alla produzione.

Quando l'attacco è poco efficace, il bambino può poppare a lungo ma stimolare meno di quanto sembri. E questo può portare alcune mamme a pensare di non avere abbastanza latte, quando il nodo iniziale può essere funzionale.

### I segnali di una suzione che fatica

A volte una suzione poco organizzata può essere all'origine di dolore, ragadi, poppate faticose e una stimolazione poco efficace del seno: difficoltà che sembrano separate, ma che spesso sono parti dello stesso quadro.

Ma che cos'è, concretamente, un attacco funzionale?

È un attacco profondo e stabile, in cui il bambino non prende solo il capezzolo, ma aggancia bene il seno, mantiene il vuoto e coordina in modo armonico suzione, deglutizione e respirazione.



Quando questo accade, la poppata tende a essere efficace e confortevole per entrambi. In altre parole, non conta solo quanto il bambino si attacca, ma come si attacca. Al contrario, alcuni piccoli segnali possono far sospettare una suzione disfunzionale: la lingua che schiocca, il continuo staccarsi e riattaccarsi, le guance che si incavano durante la poppata, un movimento più masticatorio che di vera suzione, irritabilità al seno o poppate molto lunghe ma poco efficaci. A volte, inoltre, perdendo il corretto sigillo durante la poppata, il bambino può anche ingerire più aria del necessario. Questo può favorire disagio, tensione addominale, rigurgiti o contribuire, in alcuni casi, a quadri di reflusso. Tra le possibili cause di queste difficoltà può esserci, ad esempio, un frenulo linguale corto o poco elastico, che può limitare alcuni movimenti della lingua. In altri casi possono essere presenti tensioni nella bocca, nella mandibola, nel collo o alla base del cranio, che possono interferire con la coordinazione dei movimenti necessari a una suzione efficace. Talvolta queste tensioni possono essere legate alla posizione intrauterina, alle modalità del parto o semplicemente alle prime fasi di adattamento del neonato.

### **Non solo nutrizione, ma sviluppo**

Succhiare non significa solo nutrirsi.

Nei primi mesi la suzione accompagna anche lo sviluppo: il lavoro della lingua contribuisce alla forma del palato e all'equilibrio del cavo orale.

Per questo un buon attacco al seno non sostiene solo un allattamento più efficace e sereno, ma può avere effetti positivi anche su respirazione, linguaggio e sviluppo armonico della bocca, con possibile azione preventiva anche sul piano ortodontico.

È anche per questo che oggi l'allattamento viene visto non solo come nutrizione, ma come una prima esperienza di sviluppo neuromotorio.

Quando parliamo di trattamento, non parliamo di "correggere" un bambino, ma di aiutarlo, con manovre molto delicate, a ritrovare più libertà di movimento e una migliore organizzazione funzionale. Nel lavoro osteopatico si può favorire il rilascio di tensioni di mandibola, bocca e collo, sostenere la mobilità dei tessuti coinvolti nella funzione orale e accompagnare una migliore coordinazione della suzione. Se è presente un frenulo linguale, la valutazione va sempre condivisa con le figure competenti, perché non sempre il tema è solo il frenulo in sé, ma anche come quella funzione viene utilizzata. Ed è proprio qui che un approccio integrato — osteopata pediatrico, ostetrica, consulente dell'allattamento e, quando serve, altri specialisti — può fare la differenza.

Osservare precocemente questi segnali non significa guardare solo all'allattamento di oggi, ma sostenere uno sviluppo più armonico nel tempo.

Perché a volte dietro un allattamento faticoso c'è solo una funzione da aiutare a organizzarsi meglio.



dott.ssa

**GIULIA MONTANARI**  
osteopata e fisioterapista

## **Il tuo bimbo ti manda dei segnali SAI RICONOSCERLI?**

- difficoltà nell'attacco al seno?
- reflusso e rigurgiti?
- gira sempre la testa dallo stesso lato?
- piange spesso o dorme poco?

### **Intervenire presto può fare la differenza**

**L'osteopatia è un aiuto  
delicato fin dai primi mesi di vita.**

**Prenota un trattamento  
osteopatico**

**338 71 06 037**

**Valcanneto (Cerveteri) – Via A. Boito, 49  
Roma (Garbatella) – Via Nicolò da Pistoia, 5**

**Leggi le recensioni su Google**



# benessere

## IL BAGNO DI FORESTA

### CULTURA DEL BENESSERE: SHINRIN-YOKU



In Giappone i medici prescrivono una cosa che da noi sarebbe impensabile: camminare nel bosco, senza fare niente, senza obiettivi, senza contare i passi. Non è una moda new age, è medicina preventiva.

Si chiama shinrin-yoku ovvero bagno di foresta, termine coniato nel 1982 dal Ministero dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca giapponese, non da un monaco dalla foresta. Negli anni Ottanta il Giappone comprese che il popolo si stava ammalando di stress e le statistiche di quegli anni erano preoccupanti: operai che lavoravano fino al collasso (karoshi, la morte per troppo lavoro, che era già un termine esistente), suicidi in aumento, insonnia di massa e il governo, invece di consigliare farmaci ha investito soldi pubblici per studiare se camminare nei boschi facesse bene. Dopo quarant'anni le ricerche hanno dato ragione a Qing Li il principale ricercatore mondiale di shinrin-yoku (Nippon Medical School di Tokyo), il quale ha passato gli ultimi vent'anni a misurare cosa succede al corpo umano quando entra in un bosco, a livello biochimico nel sangue e nelle cellule.

Ecco alcune delle cose che ha trovato:

1. Camminare in un bosco per qualche ora aumenta le cellule NK del sistema immunitario, le "natural killer", quelle che attaccano le cellule tumorali, rinforzando le difese dell'organismo: effetto che dura giorni dopo che sei uscito dal bosco;
2. Abbassa il cortisolo, l'ormone dello stress, in modo evidente con livelli significativamente più bassi di quelle che hanno camminato per lo stesso tempo in città;
3. Abbassa la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, riduce l'attività del sistema nervoso simpatico (quello della lotta-o-fuga) e aumenta quella del parasimpatico (quello del riposo e della digestione);

BENESSERE



#### Luca Marini Achenza

*Socioantropologo della prevenzione primaria, studioso di bioetnomedicine e paradigmi tradizionali del benessere; estimatore della cultura mediterranea e dei suoi Patrimoni come principale risorsa turistica nazionale; insegnante di cucina tradizionale, naturale e mediterranea (ATM); sommelier e degustatore sensoriale di vino, acqua ed altri alimenti*

4. Migliora il sonno e la sera dopo un bagno di foresta le persone dormono in media un'ora in più, con una qualità più profonda;

5. Riduce i sintomi di ansia e depressione in studi clinici randomizzati.

Ma tutto questo non succede facendo sport nel bosco, trekking o camminando con un obiettivo, un percorso, un chilometraggio da raggiungere: succede solo se lo fai lentamente, senza meta, senza cuffie, senza telefono e respirando consapevolmente. Qing Li ha una teoria supportata dai dati: gli alberi rilasciano delle sostanze chiamate fitoncidi e quando cammini in un bosco, li respiri. Entrando nel tuo corpo sono proprio loro a produrre molti degli effetti sul sistema immunitario. È chimica. Rilasciati dalle piante per proteggersi, agiscono come una "farmacia naturale" a cielo aperto: includono terpeni come pinene, limonene e canfene. Senza considerare gli ioni negativi che già conosciamo. In Giappone esistono più di sessanta "basi di terapia forestale" ufficialmente certificate dal governo: luoghi dove i medici mandano i pazienti, con la prescrizione e protocolli specifici, pensati per funzionare. Centri dove i dottori ti misurano la pressione prima e dopo la camminata per vedere i risultati: una medicina preventiva "primaria" reale. In Italia siamo circondati da boschi: Alpi, Appennini, foreste secolari, parchi naturali, riserve. E la maggior parte di noi non ci entra che per fare trekking con il contapassi, scattare foto per i social e "fare movimento", come se andassimo in palestra. Lo shinrin-yoku è l'opposto di questo: chiede ai partecipanti di non fare assolutamente nulla, camminare piano, fermarsi quando viene voglia, toccare un albero se ne si ha voglia. Sedersi, respirare, ascoltare il silenzio, il fruscio delle foglie, il canto di un uccello lontano, il ronzio di un insetto: fare niente mentre il corpo guarisce. Siamo abituati a pensare che il benessere sia qualcosa da conquistare con sforzo, allenamento, disciplina, sudore, obiettivi. Ma la scienza giapponese ci dice che il corpo si rigenera da solo, perché è stato progettato per farlo nella natura e non negli ambienti innaturali: città, ufficio, macchina, divano. Il corpo, quando entra in un bosco, torna nel suo habitat naturale. Andiamo nel bosco vicino a casa: piccolo o un grande, passiamoci qualche ora alla settimana. La prima volta si vorrà prendere il telefono, contare i passi: resistiamo soli con gli alberi e poi osserviamo come dormiamo quella notte. Si diceva, "Vai a prendere una boccata d'aria", era valido allora come adesso: i Giapponesi lo hanno misurato e dimostrato al mondo.



**FRUTTILANDIA** 2.0  
*Arrivi giornalieri di stagione*

**FRUTTA E VERDURA LOCALE  
CONSEGNE A DOMICILIO  
ARRIVI GIORNALIERI**

LADISPOLI  
LARGO DOMIZIANO, 17 (PIAZZA DOMITILLA)  
INFO: 333.469921

**NUOVO PUNTO VENDITA**

VIA GLASGOW, 58 INFO: 3517238325

**LABORATORIO DI CUCINA  
CON PIATTI PRONTI  
E DOLCI ARTIGIANALI**

**BUFFET PERSONALIZZATI**



# LA VERGOGNA

In questo articolo voglio parlare di un'emozione secondaria che tutti noi, chi più chi meno, proviamo o abbiamo provato: la **vergogna**. Faccio una breve introduzione teorica. La vergogna è un'emozione secondaria perché implica, a differenza delle emozioni primarie, un "ragionamento", una riflessione e una valutazione di sé e dell'altro. La vergogna ha sia una connotazione sociale (fare qualcosa "contro" le regole sociali) sia una connotazione personale (fare qualcosa contro sé stessa). Storicamente in ambito sociale la vergogna serve a mantenere la persona all'interno di un sistema di norme sociali e di gerarchie. Accenno, ora, al fratello della vergogna, il **senso di colpa** perché spesso sono difficili da differenziare. La vergogna porta con sé il significato "sono sbagliato" mentre il senso di colpa porta con sé il significato "ho sbagliato e me ne pento". Adesso passiamo alla parte concreta: come e quando emerge la vergogna. Nella pratica clinica, la vergogna emerge molto spesso ed è un po' il filo conduttore di gran parte dei disturbi portati nella stanza dello psicoterapeuta. La vergogna è come una gelatina che pervade il nucleo più profondo della persona: il senso di (in)adeguatezza. Per questo motivo il cambiamento richiede un percorso impegnativo. La vergogna, nella pratica

clinica, è spesso sia autoriflessiva sia legata alle norme sociali che la persona ha introiettato e che crede siano indiscutibili. Facciamo l'esempio di ciò che la società propone come immagine della donna: la donna deve essere una brava madre e moglie, una brava lavoratrice ma anche un'attenta casalinga, ecc. Molte sono le donne che mi raccontano che non riescono a fare tutto e che provano vergogna, oltre che senso di colpa, ad essere stanche. Altre persone provano vergogna, per esempio, ad avere delle fantasie sessuali che, secondo la loro impalcatura educativa, "non si devono fare". Altre ancora raccontano di provare vergogna nel provare vergogna (per esempio provano vergogna nel pensare che provano vergogna nel parlare con le altre persone). Altre persone provano vergogna nel non riuscire ad arrivare a delle prestazioni (scolastiche o sportive) che gli altri si aspettano. Il messaggio che queste persone portano dentro di sé e che si autoperpetua è "*non sono bravo abbastanza/sono deludente/sono sbagliato*". Nella vita questo porta o a cercare di fare sempre di più oppure a mettere in moto il meccanismo dell'evitamento, ossia evitare tutte quelle situazioni che possono portare a provare la vergogna. Il risultato è una progressiva chiusura o relativamente all'evento specifico (sport) oppure a tutto ciò che può provocare vergogna. I motivi per cui una persona prova più o meno vergogna sono molti e diversi e, come ho detto prima, possono essere determinati da un intreccio di norme sociali (rigide), educazione (rigida), esperienze di accettazione/punizione e di auto-accettazione/auto-punizione. Il lavoro psicoterapico sulla vergogna mette molto in primo piano il terapeuta perché deve rimanere, ora più che mai, in una posizione neutra e non giudicante (la figura del terapeuta deve essere neutra e non giudicante a prescindere). È fondamentale costruire un rapporto di estrema fiducia tra il terapeuta e l'assistito affinché quest'ultimo riesca a fare esperienze "non giudicanti" dentro di sé e con il mondo esterno. Di pari passo, il lavoro verterà sul costruire o rinforzare l'autostima e rivedere molti eventi della vita in modo alternativo e diverso.



SALUTE E BENESSERE



Dottoressa  
**Anna Maria Rita Masin**  
 Psicologa - Psicoterapeuta  
 Psicologa Giuridico-Forense  
**Cell. 338/3440405**

[www.psicoterapeutamasin.it](http://www.psicoterapeutamasin.it)

Cerveteri  
 Via Delle Mura Castellane, 60

# PNEUS CAR di Giacobbe

## CENTRO REVISIONI **e** AUTOFFICINA



**se hai problemi  
con il cambio automatico  
della tua auto **AFFIDATI A NOI****

### ALCUNI DEI NOSTRI SERVIZI

- TAGLIANDI
- PNEUMATICI NUOVI
- EQUILIBRATURA E CONVERGENZA
- DIAGNOSI CENTRALINE
- sostituzione bombola gpl
- aria condizionata
- MECCANICA E MOLTO ALTRO

### CONTATTI

-  06 99551289
-  Cerveteri  
Via Fontana Morella, 66/b
-  [pneuscar@gmail.com](mailto:pneuscar@gmail.com)



## COLPO DI CALORE? TRATTAMENTO E PREVENZIONE

Il colpo di calore, definito ipertermia, è una condizione critica che si verifica quando il nostro corpo non riesce più a regolare la temperatura, che, fuori controllo, può salire rapidamente oltre i 40° C. Il colpo di calore, se non trattato subito, può determinare confusione, perdita di coscienza, convulsioni, disidratazione, tachicardia, difficoltà respiratorie, nausea e vomito. Così, in attesa di intervento medico, il paziente deve essere portato in un luogo fresco, raffreddato con acqua, impacchi e dovrà essere ventilato. Si dovrà farlo bere, sempre che sia cosciente. In questi casi molto utile potrà essere la nostra amata medicina omeopatica. Così, in attesa di intervento medico, è consigliabile associare ai classici antipiretici dei granuli di Belladonna alla 6 ch. Tre granuli ogni dieci, quindici minuti, da sciogliere sotto la lingua. E' bene poi ricordare che la Belladonna 6 ch potrà essere anche utilizzata, oltre che nel trattamento acuto in un paziente colpito da colpo di calore, come rimedio preventivo per evitare i colpi di calore, specialmente in quelle persone sensibili o in quelle che devono affrontare giornate particolarmente molto calde. In questo caso i granuli andranno presi, sempre sciogliendoli sotto la lingua, in ragione di tre al risveglio e poi, a seguire, sempre tre, ogni 2- 3 ore.

### OMEOPATIA CHE MERAVIGLIA!

SALUTE E BENESSERE



**Marco Tortorici**  
Farmacista  
esperto in omeopatia  
dal 1985

**Farmacia Solidale**  
**Salvo D'Acquisto**  
Via della Stazione di Palidoro, 4.  
Info 06 68586674

# IL NOSTRO IMPEGNO

**20% DI SCONTO SU TUTTI I PRODOTTI**

FARMACI\* COMPRESI, CHE ABBIANO UN COSTO SUPERIORE AD € 19,99

\* PER I FARMACI È OBBLIGATORIA LA PRESCRIZIONE MEDICA

**30% DI INCREMENTO DELLA RETRIBUZIONE PER I FARMACISTI ED I COLLABORATORI**

**10% DEGLI UTILI RESTITUITI ALLA COLLETTIVITÀ**

“

*Il consumatore sceglie non solo in base alla convenienza ma anche in base all'impegno economico e solidale dell'attività.*

LEONARDO BECCHETTI - Prof. Ordinario di Economia Politica Università degli Studi di Roma Tor Vergata

”

**LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA**

ESPERTI IN OMEOPATIA DAL 1985



**FARMACIA Salvo D'Acquisto**  
OFFICINA della SALUTE  
LA PRIMA FARMACIA SOLIDALE ITALIANA



PAGA CON SATISPAY

CONSEGNIAMO GRATUITAMENTE\* A DOMICILIO NEL COMUNE DI FIUMICINO E NEI COMUNI DI LADISPOLI E CERVETERI  
\*PER ORDINI SUPERIORI A € 30,00

Via della Stazione di Palidoro, 4 • 00054 Palidoro, Roma  
Info **06 6858 6674** • [farmaciasalvodacquisto@gmail.com](mailto:farmaciasalvodacquisto@gmail.com)

PER I TUOI ORDINI  **351 8908538**



**SALUS**  
MEDICAL CENTER

**RISONANZA MAGNETICA  
APERTA**

***NO CLAUSTROFOBIA!***

- **Ginocchio**
- **Caviglia**
- **Piede**
- **Mano**
- **Polso**
- **Gomito**



**PROMO 80€**

**POLIAMBULATORIO  
SALUS DI ALABISO R.**

**Direttore Sanitario:** *Dott. Roberto Sandro Cusumano*

**CHIAMACI O VISITA IL NOSTRO SITO**

**☎ 069949944 🌐 [www.grupposalus.net](http://www.grupposalus.net)**