PM



Con le mani *Ciao Ciao*

Helena Havelková

#138 **PM • PIACERE MAGAZINE**
Marzo - Aprile 2022
www.piaceremagazine.it



La nuova Maserati Ghibli Modena.
Come nessun'altra

Maserati

C.D.P

CARATTERE SPORTIVO CHE CONQUISTA IL CENTRO DELLA SCENA.

C.D.P. Concessionaria De Poi

Via A. Gramsci 162, Ellera di Corciano, Perugia - Italy

075/5178341 - infocdp@gruppodepoi.it

www.gruppodepoi.it

Ghibli. Consumo di carburante in ciclo misto min – max (l/100km) 10.7 – 11.6; emissioni di CO_2 in ciclo misto min – max (g/km) 242 – 261. I valori indicativi relativi al consumo di carburante e all'emissione di CO_2 sono rilevati dal costruttore in base alla normativa vigente e aggiornati alla data del 05/2021. I valori più aggiornati sono disponibili presso le Concessionarie Ufficiali Maserati e sul sito Maserati in quanto gli stessi sono indicati a fini comparativi e potrebbero non riflettere i valori effettivi.


ARNALDO·CAPRAI
Et quindi uscimo a rever le stelle
ARNALDO·CAPRAI
Et quindi uscimo a rever le stelle
ARNALDO·CAPRAI
Et quindi uscimo a rever le stelle
DANTE
700° ANNIVERSARIO
LIMITED EDITION



Et quindi uscimo
areueder lestelle:·

CAPRAI 4LOVE

MONTEFALCO SAGRANTINO
DOCG 2018 **LIMITED EDITION**

ARNALDO·CAPRAI

arnaldocaprai.it

og OFFICINA GRAFICA

GARMIN®

FENIX 7
LA LINEA DI SMARTWATCH PIÙ COOL AL MONDO

Scopri tutti i **modelli** della serie: con un design curato nei minimi dettagli e **alta tecnologia** integrata sono adatti per qualsiasi utilizzo, da quello sportivo a quello quotidiano.

Con l'**App Garmin Connect**, puoi programmare piani di allenamento, analizzare i tuoi progressi sportivi e monitorare sempre lo stato di benessere quotidiano.

Fenix 7 ti consente di effettuare acquisti con un semplice gesto del polso grazie al sistema di pagamento **contactless Garmin PayTM**, un metodo sicuro e veloce per pagare anche senza cellulare o portafogli.



MARZIOLI

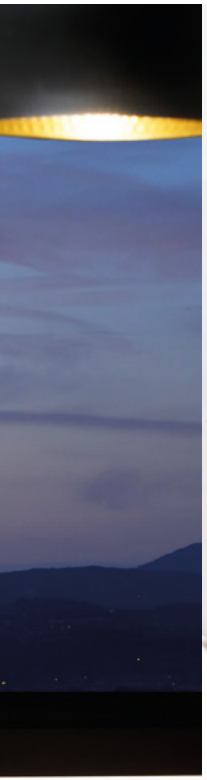
GIOIELLI

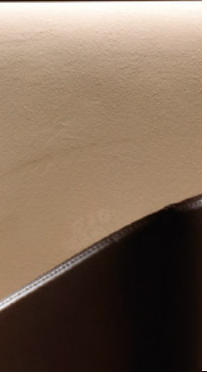


WWW.MARZIOLIGIOIELLI.COM

Via Daniele Manin 22, 06034 - Foligno - Tel. 0742 353056
Via Centrale Umbra 46, 06038 - Spello - Tel. 0742 301334


IL RISTORANTE GOURMET
DI BORGOBRUFA SPA RESORT







& ELEMENTI
FINE DINING

VIA DEL COLLE 38, 06089 - BRUFA, TORGIANO (PG) - ITALIA
TEL. **+ 39 349 7538102** | ELEMENTI@BORGOBRUFA.IT

/ **ELEMENTIFINEDINING.IT**

BORGOBRUFA
SPA RESORT
★★★★★

PER GARANTIRE IL TUO RELAX • RELAXING MOMENTS GUARANTEED •
Adults ONLY

/ **BORGOBRUFA.IT**



Tua da **€ 249** al mese
con la Maxi Rottamazione Hyundai
e il Leasing finanziario Hyundai By Mobility.

TAN 2,95 % **TAEG 5,67*%**

Vivi la città a emissioni zero.

KONA Electric. Il SUV compatto 100% elettrico.

KONA Electric è il SUV compatto perfetto per la città, perché la rispetta.
Zero emissioni, grande autonomia e tecnologie all'avanguardia, per vivere ogni giorno senza pensieri. Non è solo un'auto, è progresso.

Hyundai verso la Carbon Neutrality entro il 2045.

Toy Motor
Concessionaria Ufficiale Hyundai

Perugia - Via Corcianese, 30 - Tel. 075.5270611
Foligno - Viale Roma, 38 - Tel. 0742.342907
info.toymotor@toyota-italia.it - **www.toymotor.it**

HYUNDAI

5 ANNI Garanzia km illimitati **

8 ANNI 160.000 km Batteria Garantita ***

Primo Canone **€ 8.342** - 35 canoni da **€ 249** al mese - Prezzo promo **€ 25.150** - Riscatto **€ 11.569**

Annuncio promozionale. Gamma KONA Electric: (ciclo medio combinato WLTP correlato) consumi da 143 Wh/km a 147 Wh/km. Emissioni CO_2 g/km 0,0. Grazie al contributo delle Concessionarie aderenti. Valori di emissioni calcolati secondo gli ultimi dati omologativi disponibili, da verificare con il tuo concessionario Hyundai di fiducia. In ogni caso, per i valori di emissioni fa fede il COC. Offerta valida in caso di rottamazione di veicolo usato immatricolato entro il 31/12/2011. Offerta valida con Maxi Rottamazione Hyundai, vantaggi massimi calcolati sul prezzo di listino. Offerta valida con Leasing finanziario Hyundai By Mobility. Esempio di Leasing (Locazione finanziaria) - cliente consumatore privato (PROV FI). Tutti gli importi sono da considerarsi iva inclusa. KONA EV FL 39 kWh XTech City. Prezzo di listino €36.100, IPT e PFU esclusi, Prezzo promo €25.150, anticipo di primo canone comprensivo di servizi €8.341,48; importo totale del credito €17.299,93, da restituire in 35 canoni mensili ognuno di 248,71, ed un riscatto di €11.569,00; importo totale dovuto dal consumatore €19.233,55. TAN 2,95% (tasso fisso) – **TAEG 5,67% (tasso fisso)**. Spese comprese nel costo totale del credito: interessi €1.279,56, istruttoria €427, incasso canoni €4,88, cad. a mezzo SDD, produzione e invio lettera conferma contratto €0; comunicazione periodica annuale €1,22, cad.; spese annue gestione tassa di proprietà: €12,20, imposta di bollo: €16. Offerta valida fino al 31/03/2022. Condizioni contrattuali ed economiche in "Informazioni Europee di Base sul Credito ai Consumatori" presso i concessionari e sul sito www.hyundaicapitalitaly.com/area-trasparenza. Salvo approvazione di Hyundai Capital Bank Europe. Offerta comprensiva di polizza assicurativa furto e incendio obbligatoria (inclusa nel Taeg) di COVEA Affinity - MMA IARD S.A. e MMA IARD INSURANCE Mutuelles - con Atti vandalici, Eventi naturali e sociopolitici, Cristalli, Garanzie accessorie, Assistenza veicolo e 36 mesi di Valore a Nuovo; durata 36 mesi, esempio €1.742,90, su prov. FI comprese imposte. Prima della sottoscrizione delle coperture assicurative leggere il set informativo consultabile presso i concessionari e disponibile sul sito www.hyundaicapitalitaly.com/area-trasparenza. Messaggio finalizzato al collocamento di polizze auto. **Condizioni e limiti della garanzia Hyundai su www.hyundai.it/servizipostvendita/Sanni.aspx. Tale Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture. La Garanzia Hyundai di 5 Anni a Chilometri Illimitati si applica esclusivamente ai veicoli Hyundai venduti al cliente finale da un Rivenditore Autorizzato Hyundai, come specificato dalle condizioni contrattuali contenute nel libretto di garanzia. ***Hyundai offre una garanzia di 8 anni o 160.000 km sulla batteria ad alta tensione ai polimeri di litio.

L'editoriale

di Matteo Grandi → *@matteograndi*

Ottant'anni di anti-fascismo da parata, poi arriva il fascista perfetto e loro con le mani in tasca a fischiettare

Riflettevo in questi giorni su come i tempi cambino e su come sia diversa l'adolescenza dei ragazzi di oggi, rispetto ai nati negli anni '70 o '80. Derubati dal Covid della socialità, i giovani di oggi ora si trovano a convivere con lo spettro di un **conflitto mondiale** con tanto di **rischio nucleare**. Il tutto in un'epoca che, fino a due anni fa, sembrava tutto sommato **tranquilla** e destinata a mantenere per **inerzia** un **equilibrato status quo**, politico e sociale. Almeno in questa parte di mondo.

Tutto cambia. Ma lo capiamo soltanto quando il **cambiamento** ci travolge. Eppure, sono sempre più convinto che le **vere vittime** di questi tempi così cupi siano i **più giovani**, quelli che dovrebbero avere il diritto alla spensieratezza e alla leggerezza e che invece si sono ritrovati chiusi in casa, colpevolizzati, distanziati e spaventati. Cercare i numeri sui **danni psicologici** subiti dai ragazzi per credere: questi due anni hanno avuto un impatto enorme sulla loro **salute mentale**. E forse è proprio ai **giovanissimi** e ai **grandi vecchi** che dovremmo chiedere scusa.

Ai primi per il mondo che gli abbiamo fatto trovare, ai secondi per non averli saputi proteggere (e anche per aver pensato di poter fare a meno della loro **saggezza**, quando ancora oggi, **Mattarella** *docet*, gli unici in grado di segnare la strada e di ergersi a **punto di riferimento** nel momento del bisogno). Scusateci ragazzi, scusateci per una **generazione irresponsabile** che non ha mai voluto aprire gli occhi sulle vere minacce dei nostri tempi: **virus**, **guerre** e, purtroppo, **cambiamento climatico**.

Se poi penso che i diciottenni di oggi **non vedono l'Italia a un Mondiale da 8 anni** e non l'hanno mai vista superare un girone, mi sento ancora più in colpa. Ma questo è un altro discorso.

PM #138 • contents



40 Helena Havelkova



46 Matteo Peducci



54 Fondazione Burri

PM • Piacere Magazine
Anno 18 n°138
Marzo - Aprile 2022

Registrazione
Tribunale di Perugia
N° 50/2004 R.T.
Tribunale di Perugia
in data 03/12/2004

Direttore Responsabile
Matteo Grandi

Editore
Big Projects
SEDE OPERATIVA:
PM FACTORY
Via L. Bonazzi, 11 - Perugia
Tel/Fax 075 6975877
piacere@piaceremagazine.it

Stampa
Bieffe srl
Via Mariano Guzzini, 38
62019 Recanati (MC)

Progetto Grafico
e Impaginazione
Brainleaf Communication
info@brainleaf.eu
brainleaf.eu

PM #138 • contents

26 • Quando il sonno è un incubo

30 • Studio Legale Laurenzi, Ferraro, Giambartolomei

32 • Il blog del Dottor Lattanzi

44 • Zero, la moto che fa bene all'ambiente

66 • Seres, progettare il futuro

82 • The Space, parla Francesco Grandinetti

88 • Paris, la Ville Lumière

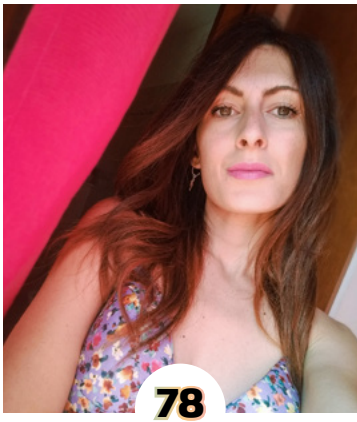
98 • Matteo Fortunati



58 Giancarlo Polito



68 L'orto "delle monache"



78 Vanessa Berardi

QUASARVILLAGE.IT

VIA ALDO CAPITINI, 8 CORCIANO (PG)

Scarica
la **nostra**
APP

#VERDIGLIOSO

Il **VERDE** delle **nostre colline**,
MERAVIGLIOSO
come il tuo
shopping
da noi.



quasar
VILLAGE

up up up up up



SIR VOLLEY COPPA ITALIA

Il trionfo nella finale della Unipol Arena di Bologna contro l'Itas Trentino riporta la Coppa Italia di Volley maschile a Perugia e, soprattutto, tantissimo entusiasmo fra appassionati e Sir-maniaci. Un successo che lascia ben sperare anche in chiave campionato.



DUE RAGAZZE UMBRE NELLE BEST UNDER 30 DI FORBES

Si chiamano Gloria Chiocci e Gaia Alaimo e sono due ragazze umbre, eugubina Gloria e perugina Gaia, inserite nella prestigiosa classifica dei 100 talenti Under 30 stilata da Forbes. Gloria per il suo progetto UXforKids e Gaia per il progetto School of Work, piattaforma online che agevola l'inserimento nel mondo del lavoro. Complimenti.



STAZIONE UMBRIA-TOSCANA: LA VOLTA BUONA?

La Regione per bocca della Presidente Tesei è tornata a parlare ufficialmente della fermata Umbria-Toscana (già nota come Media Etruria) per l'Alta Velocità, sull'asse Roma-Firenze, un po' come accade già per la stazione di Reggio Emilia AV sull'asse Bologna-Milano. "*I tempi sono maturi*" ha detto la governatrice. Che sia la volta buona?

up up up up up

down down down



L'ORRORE DELLA GUERRA

Un conflitto mondiale alle porte nel 2022. Una situazione surreale che supera persino la fantascienza. Una tensione mai arrivata a questo punto dai tempi della Seconda Guerra Mondiale. Con la Russia che ha attaccato, oppresso e bombardato l'Ucraina, uno Stato Sovrano. Il peggior scenario che si potesse immaginare.



L'ASSASSINIO DI DIEGO DAMIS

Una tragedia che arriva dall'altra parte dell'Oceano e che ha per protagonista un giovane perugino, Diego Damis, che aveva scelto di andare a vivere a Chicago. Accoltellato a morte per una rapina una fredda sera di febbraio mentre tornava a casa dal lavoro. Una sciagura enorme per la quale è difficile trovare parole.



ARBITRI E GIRO

Il Perugia si trova a dover affrontare tre scontri al vertice di fila con Benevento, Brescia e Lecce. Sfide sulla carta proibitive che invece confermano che la squadra può dire la sua con tutti. Sfide dominate eppure finite tutte in 10 contro 11. Con la beffa di due rigori contro (uno dei quali a dir poco discutibile). Arbitraggi oscenti che hanno impedito al Grifo di spiccare il volo. Ma la strada ora è quella giusta.

down down down



PERUGIA

NEW

BARCELLONA

da 23* €

ANDATA, TASSE INCLUSE



NEW

BUCAREST

da 18* €

ANDATA, TASSE INCLUSE

UMBRIA
INTERNATIONAL AIRPORT
SAN FRANCESCO D'ASSISI
In the heart of Italy



NEW

BRINDISI

da 10* €

ANDATA, TASSE INCLUSE

Offerte Selezionate

ROTTERDAM da 39* € ANDATA, TASSE INCLUSE

MALTA da 13* € ANDATA, TASSE INCLUSE

CAGLIARI da 12* € ANDATA, TASSE INCLUSE

NEW **VIENNA** da 21* € ANDATA, TASSE INCLUSE

NEW **LAMEZIA T.** da 69* € ANDATA, TASSE INCLUSE

NEW **TRAPANI** da 55* € ANDATA, TASSE INCLUSE

CONSULTA IL NETWORK COMPLETO SU *airport.umbria.it*

* Tariffe soggette a disponibilità limitata e condizioni, consultabili sui siti delle compagnie che operano i collegamenti

iceri8.it

La linea d'ombra



di Claudia Alfonso → @claelly

LA GUERRA DELLE DONNE

Notizia degli ultimi giorni. In **Oklahoma** approvato il disegno di legge che **vieta l'aborto** in qualunque momento della gravidanza.
Leggi simili anche in Texas e Arizona.
Ennesima dimostrazione di quanto **il corpo della donna sia** di proprietà **della società**. Considerato un bene pubblico sul quale neanche la donna stessa può avere l'ultima parola.
No.
Perché l'ultima parola è della società. Perché il corpo della donna è semplicemente un oggetto. E questo essere di genere femminile non dispone su se stessa il pieno potere, come invece succede a un qualunque uomo.

Potremmo stare a parlare per ore di **gap di genere**, di **differenze di salari tra uomini e donne**, del fatto che queste ultime non rivestano ruoli apicali nelle società, ma manca un passaggio fondamentale e propedeutico a tutte le ulteriori questioni analizzabili: il pieno **riconoscimento** a tutte le donne della loro **dignità** e del loro diritto in quanto esseri umani di scegliere per sé stesse e per il proprio corpo.

Per quante battaglie possiamo condurre, per quanto ci sembri di raggiungere dei risultati, per quanto sembri che qualcosa stia cambiando, per quanto si pensi che le quote rosa possano davvero risolvere qualcosa, **navighiamo ancora nel terribile mare di stereotipi** duri a morire.
Tutto questo perché alla fine della fiera, la donna, nell'immaginario comune resta semplicemente il mezzo per la prosecuzione del genere umano, l'organo riproduttivo ufficiale della società. Una **madre a tutti i costi** sempre e comunque. Il suo corpo nonostante i tempi che viviamo rimane un trofeo, gli stupri di guerra ne sono un esempio. Un oggetto. Su cui tutti hanno il pieno potere tranne lei.

È arrivato il momento di **cambiare questa narrazione**. Ma cambiarla davvero.
Quelle delle donne devono essere **battaglie di tutti**, perché solo quando le avremmo vinte potremo definire la nostra società davvero civile.

latte+

CORSI, MASTER E PERCORSI
DI SPECIALIZZAZIONE NEL DIGITALE

SPECIAL FEED
FOR HUNGRY BRAINS



lattepiu.online

FRESH NEWS!



VI ASPETTIAMO NELLA NUOVA
AULA-LABORATORIO PRESSO GRAFOX
STRADA PIEVAIOLA 166H - PERUGIA

INFO E ISCRIZIONI
T. +39 075 82 44 724
segreteria@lattepiu.online

Fast good



di Jacopo Cossater → *@jacopocossater*

BIRRA MADE IN UMBRIA, MAI TANTO VERO

Stavo guidando in direzione di Perugia, mi trovavo all'altezza di Sansepolcro, quando mi sono accorto che l'orario poteva essere quello buono non solo per una breve sosta ma anche per una birra nella (bellissima) **taproom di Altotevere**, a San Giustino.
Uno di quei locali che dalla città sembrano sempre un po' lontani e che invece meriterebbero trasferte niente affatto occasionali. Che **birre**, soprattutto!
Daniele Socali e Loris Marinetti hanno fatto in pochi anni un gran lavoro riuscendo nel non facile compito di confermare **Altotevere** tra i **grandi nomi della regione** (e non solo) grazie a birre di grande solidità, sempre precise, saporite, di personalità in un contesto stilistico che guarda agli Stati Uniti ma che sa muoversi con agilità anche tra stili in cui non è il luppolo a essere l'assoluto protagonista. Bravi proprio, birrificio sempre più di riferimento. Insomma assaggia questo, assaggia quello, mi sono imbattuto nella **"Umbra"**, una Pale Ale prodotta in collaborazione con l'azienda **Luppolo Made In Italy** per promuovere una filiera del luppolo tutta Italiana, partendo dal territorio. Tra gli ingredienti solo luppoli (centennial, cascade e chinhook) coltivati a pochi chilometri, vicino Città di Castello, utilizzati sia in cottura che in dry hopping per una bevuta gustosa e rinfrescante, sorprendente.
Tempo un paio di settimane e a Torgiano, presso la sede di **Birra Perugia**, ecco la presentazione di **"Kiascio"**, una IPA nata da malto pils 100% coltivato e maltato nella nostra regione da Malteria Italiana Artigianale. Ad affiancarlo una percentuale di grani antichi delle varietà autoctone verna, gentilrosso e frassineto, coltivati in Umbria e lavorati in un mulino la cui energia deriva dal torrente Chiascio, da cui il nome della birra. Un progetto non casuale, che segue il lavoro già fatto con la **"Suburbia Native Hops"**, declinazione della loro IPA più nota proprio in collaborazione con Luppolo Made in Italy. Una birra diversissima dall'originale in cui le versioni umbre di cascade e chinhook portano a una bevuta meno intensa, più delicata e di sicuro fascino.
Piccoli segnali che raccontano non solo la **grande vitalità** che sta attraversando alcuni dei più importanti birrifici regionali ma anche quanta strada è ancora possibile fare in termini di esplorazione del rapporto tra birra e territorio, in Umbria e non solo. È un periodo bellissimo per **bere birre locali**.







GRAFOX

NATURAL BORN DIGITAL

WRAP YOUR SCHOOL

Grafox School è la nuova divisione dedicata agli allestimenti per le scuole. Trasformando spazi anonimi all'interno degli istituti scolastici (pareti, palestre, pavimenti, corridoi, banchi, finestre) si può creare un nuovo approccio didattico, umano e critico che, attraverso un ambiente scolastico stimolante, incoraggi il pensiero, l'apprendimento e la curiosità dei ragazzi.

Per maggiori informazioni:

~~STRADA PIEVAIOLA, 166H~~
~~06132 PERUGIA (PG)~~
~~T. +39 075 517 1532~~
~~WWW.GRAFOX.IT~~

Parole, parole, parole



di Isabella Zaffarami → @IsabellaZaffar

MI FIDO

"Mamma, lo sai che oggi ho giocato con le **nuvole** del cielo?"
"Davvero? Ma come è possibile?"
"Sì davvero, ho giocato con le nuvole del cielo ti dico oh ma'. **Fìtate!**"

"Passiamo per le **scalette** per tornare a casa?"
"No tesoro, per le scalette allunghiamo..."
"No, non allunghiamo oh ma'... Passiamo per le scalette dai, sono belle le scalette!"

"Quanto fa **+2+2+2+2**?"
"2+2+2+2 fa 8"
"No oh ma', +2+2+2 fa 12... Fìtate oh ma', fa 12!"

"**Il babbo** è forte, è fortissimo, lui può fermare le bombe, vero oh ma'?"
"Sì il babbo è forte però non so se riesce addirittura a fermare le bombe..."
"Sì lui ferma le bombe, fa così con le mani e le ferma! È forte come Hulk e come Spider-Man e come Iron Man... lui è **fo-rti-ssimo**!"

"Mamma sei **splendente** come una principessa!"
"Grazie amore però insomma, oggi sono vestita male, non sono truccata, mi sento un po' brutta..."
"Non sei brutta, sei bellissima e splendente come una principessa... davvero oh ma', **fìtate** oh ma'"

"Mamma vieni come me in cameretta? Giochiamo insieme?"
"Adesso non posso, mi dispiace, ho da fare. Arrivo tra un po' va bene?"
"Che devi fare?"
"Devo scrivere una cosa, un articolo per un giornale... è la mia rubrica, si chiama Parole, parole, parole"
"Devi lavorare?"
"Sì esatto, devo lavorare"
"Ti aiuto?"
"Grazie tesoro, ma non puoi aiutarmi..."
"Sì oh ma' ti aiuto... ti aiuto io a lavorare... **Fìtate oh ma', fìtate...**"


3G Padel
Perugia
Club
353 426 4601
353 4264602
via Guido Rossa, 32 santa sabina

Back to mono



di Angela Giorgi → @angie_backtomono

LIMITED EDITION

Direttamente dagli Stati Uniti, qualche giorno fa è arrivata la notizia che la **Third Man Records** di **Jack White** sta stampando a Detroit dei vinili della Motown. Il Michigan è lontano, si sa, ma soprattutto chi è questo Jack White? Quando l'Italia ha vinto i Mondiali nel 2006, tutti cantavano POPOPOPPOPOPOOOO: ecco, Jack White è quello che l'ha scritta e suonata, con i suoi White Stripes. Ne ha fatta di strada questo genio assoluto del rock contemporaneo, tra la brillante carriera solista e le collaborazioni stellari, fino ad arrivare a fondare una sua **etichetta discografica indipendente**, la Third Man Records appunto.

Oltre al valore simbolico del lavoro sul materiale Motown – label che ha portato al successo artisti come le Supremes, Marvin Gaye, Stevie Wonder, solo per menzionare i più noti – e alla produzione dei dischi di Jack White, l'operazione si inserisce nella generale battaglia di White a **supporto dell'industria discografica indipendente**. Chioma blu elettrico, outfit total black, dalla fabbrica della Third Man Records, ha recentemente lanciato anche un **video di appello** alle major affinché sostengano la produzione del vinile. La domanda è alta, le aziende non riescono a soddisfarla e i tempi per realizzare un disco stanno diventando infiniti: perché dunque non riaprire gli stabilimenti delle major?

La riflessione è ancora più ampia e, anche se il Michigan è lontano e il vinile non è certo un bene di prima necessità (non per tutti, almeno), riguarda anche l'Italia. Un anno fa, **le vendite dei dischi in vinile superavano quelle dei cd per la prima volta dopo 30 anni**. I dati oggi danno i ricavi della musica dal vivo in calo dell'83%, mentre sono ancora in crescita le vendite di dischi: considerazioni sull'ovvio – se non sul tragico, guardando allo stato di salute degli eventi live – ma che hanno un riscontro positivo e ci mettono nella giusta disposizione d'animo per il **Record Store Day 2022** (23 aprile). Lunga vita al vinile, insomma.

ESSERE SOCI ALLA COOP CONVIENE ANCORA DI PIÙ

Coop Ti Ridà

SOLO PER I SOCI COOP CENTRO ITALIA

ACQUISTI, ACCUMULI RISPARMI SULLA CARTA SOCIO E LI SPENDI COME VUOI

HAI TANTI MODI PER RIEMPIRE IL TUO BORSELLINO!

È SEMPLICISSIMO

Ogni giorno hai tante opportunità per accumulare risparmi: scoprile a negozio e a depliant

L'accumulo è automatico sulla tua Carta Socio

Ciò che accumuli oggi, lo puoi spendere dal giorno successivo

Puoi usare il tuo borsellino su tutta la spesa*, basta chiederlo in cassa: hai tempo fino al 27 Aprile 2022!

Puoi controllare i tuoi risparmi accumulati sul borsellino in fondo allo scontrino e nell'App Coop Centro Italia
Scaricabile gratuitamente dai principali store

www.coopcentroitalia.it

Centro Italia

valido anche per la spesa online
spesaonline.coopcentroitalia.it

*sono esclusi: latte infanzia F1, farmaci, bollette, utenze, pagamenti Pago Pa e commissioni relative, ricariche telefoniche, gift card (carte virtuali e box regalo), vendita biglietti Ticket-one, libri e testi scolastici, Coop Ottica.

~~La parola al~~ Property Manager



di Stefano Barzagna / SBPM → T. 340 5187574
stefano.barzagna@kwitalia.com
stefanobarzagna@gmail.com

IL MERCATO DOPO IL COVID

L'impatto della pandemia sul settore immobiliare si è fatto sentire, ma si sta voltando pagina in nome del cambiamento

La **pandemia** ha portato **cambiamenti radicali**, ci ha "costretti" a rivedere le nostre abitudini lavorative e private. Il **mercato immobiliare** è stato uno dei settori sul quale si erano addensate nubi grigie, portatrici di tempeste. Eppure nonostante la **grande scossa**, la prevista catastrofe non si è verificata (per fortuna).
Nel **mercato immobiliare post-covid19**, si sono affermati dei **trend** (unitamente ai bonus introdotti dallo Stato) che stanno modificando gli andamenti futuri delle compravendite per soddisfare le nuove **necessità** degli **investitori** che hanno modificato la tipologia delle ricerche.
Il **mercato immobiliare** quindi si sta riadattando e di conseguenza ci sono modifiche nei **processi strategici**.
Il **nuovo modo di lavorare** a cui ci ha costretti la pandemia da un lato ha convinto molti a spostarsi in città più propense all'innovazione, dando vita ad una ripresa delle compravendite per immobili aziendali e privati nelle grandi città, **ma dall'altro ha portato una grossa e ritrovata voglia di benessere**.
Ci occupiamo soprattutto di clienti stranieri. Grazie ai **nostri ottimi contatti** arrivano in agenzia moltissime richieste per **case di campagna** nella nostra regione, che sta **piano piano accorciando la distanza con la Toscana** (sempre intesta alle richieste, soprattutto per quelle di qualità), ma troppo spesso **manca il prodotto**.
Gli stranieri in particolare cercano **case di campagna** che mantengano esteriormente il loro **fascino**, pieno di storia e bellezza, perché adorano i nostri paesaggi e **il nostro stile di vita**; ma contestualmente all'acquisto quasi tutti i clienti ci chiedono importanti modifiche interne per dare alle case un **design più moderno** e di alto livello.
Grazie al nostro *know-how* siamo in grado di offrire ogni tipologia di servizio per accontentarli.
Ci sono quindi **nuove realtà** a cui il mercato immobiliare post-covid19 deve adattarsi. Un mercato che deve reinventarsi: ciò significa accettare **nuove sfide** di ricerca, per offrire ai clienti le **migliori soluzioni** che soddisfino la loro voglia di cambiamento, quella **"ricerca del benessere"** e quell'**armonia** che ormai nel nostro tessuto sociale sembra essere sparita.

E se è proprio lo scrittore re dell'incubo ad affermare che **il sonno è la cosa più bella al mondo** beh, significa che è proprio vero e che dobbiamo quindi prendercene cura. L'arrivo della bella stagione contribuisce al benessere fisico e mentale ma allo stesso tempo causa anche un senso di stanchezza tipico di questo periodo. Questi cambiamenti "naturali" mutano i normali ritmi fisiologici e possono provocare scompensi e disequilibri sia negli adulti che nei bambini. Uno dei segnali più forti proviene da possibili problemi di sonno, più nella qualità che nella quantità.

Perché dormiamo? Cos'è il sonno?

Dopo una lunga giornata arriva quel momento in cui ci addormentiamo. A volte succede facilmente, altre volte ci rigiriamo nel letto per ore prima di riuscire ad addormentarci e ci risvegliamo più stanchi. Spesso si crede che il sonno sia un periodo di completa inattività. Per i nostri muscoli è più o meno così, ma non per il cervello che invece ha un'attività piuttosto intensa ed è per questo che brucia grandi quantità di zuccheri e di ossigeno. Tuttavia, durante il sonno c'è uno scambio continuo di segnali e informazioni tra il sistema nervoso centrale e gli organi periferici che predispongono l'intero organismo allo stato di sonno. Quello che ancora non conosciamo nei dettagli sono le particolari funzioni svolte dal sonno. È chiaro però che, mentre dormiamo le informazioni apprese vengono consolidate e anche l'umore migliora.

Quante ore bisogna dormire per ritenersi riposati?



A CURA DI ABOCA

Quando il sonno è un incubo...

"Di tutte le cose che compongono la nostra vita a tempo determinato, il sonno è certamente la più bella." Stephen King

www.aboca.com

Per la maggior parte delle persone adulte il bisogno di dormire si concretizza in 7-8 ore ogni notte, anche se vi sono differenze individuali. Il bisogno di sonno è invece maggiore nei bambini (i neonati dormono circa 17 ore), mentre è noto che andando avanti con l'età si tende a dormire meno profondamente e per tempi più brevi.

Dormire bene per vivere meglio.

Sonno e salute fisica e mentale sono strettamente correlati. Chi non dorme bene ha maggiori probabilità di soffrire di affaticamento fisico e/o mentale, ansia, disturbi digestivi e mancanza di appetito. D'altra parte il sonno viene influenzato molto dal nostro stile di vita, dall'attività lavorativa, dallo stress e dalla presenza di disturbi fisici e psicologici. Si instaura così un circolo vizioso. È fondamentale aiutare l'organismo a ritrovare il rilassamento già durante il giorno, favorendo così anche un sonno riposante di notte. Allo stesso tempo, recuperare un sonno regolare aiuta il corretto funzionamento di tutto il corpo e una buona qualità di vita.

L'importanza di un sonno di qualità.

Il sonno ci permette di far fronte ai bisogni energetici e metabolici delle nostre giornate; il cervello e le funzioni mentali si ricaricano. Qualunque sia la ragione per cui dormiamo, è evidente che il sonno è fondamentale per vivere bene.

La soluzione per sincronizzare il sonno: una strategia su più fronti.

Per un buon riposo è bene evitare pasti abbondanti e ricchi di grassi e di carne la sera, il caffè, il tè, bevande a base di caffeina e cioccolata e superalcolici. Riguardo l'attività fisica se fatta regolarmente durante il giorno favorisce il buon riposo, meglio però evitare gli esercizi fisici impegnativi in tarda serata. Si consiglia di evitare lo studio, le attività di progettazione, il lavoro al computer e simili prima di andare a letto. Attenzione anche a sonnellini troppo lunghi e per quanto possibile, è bene coricarsi e svegliarsi sempre alla stessa ora.

Le sostanze naturali complesse e la qualità del sonno.

I rimedi naturali continuano a rivestire un ruolo centrale nel trattamento dei disturbi del sonno. Esistono anche integratori alimentari a base di estratti di piante o di melatonina. Tuttavia la ricerca scientifica biomedica oggi ha individuato delle soluzioni completamente naturali formulate in capsule, gocce e bustine orosolubili che possono essere somministrate a ogni età sempre con il consulto di un medico. Passiflora, valeriana e melissa favoriscono l'addormentamento e migliorano la qualità del sonno.

La Melatonina.

Quello che è noto a tutti è che la melatonina (MEL) è il cosiddetto "ormone del sonno", secreto dalla ghiandola pineale durante le ore di buio. I tempi e la durata della sua secrezione sono sotto il controllo del Sistema Nervoso Centrale. Chimicamente si tratta di N-acetil-5-metossitriptamina. I suoi ritmi di produzione sono legati al ciclo luce-buio. Il ritmo fisiologico del sonno è strettamente legato al suo rilascio. Non a tutti è noto però che la melatonina contenuta nei principali prodotti nel mercato è ottenuta da processi di sintesi e soprattutto se quella assunta per via orale abbia effettivamente un'influenza sul sonno. Tali processi chimici richiedono l'utilizzo di substrati o catalizzatori tossici, come l'1,3-dibromopropano e l'anisidina[1].

[1] *https://www.researchgate.net/publication/288589832_Industrial_synthesis_of_N-acetyl-5-methoxytryptamine_melatonin*

IL GALATEO DEL GIOIELLO
by Cozzari Gioiellerie



• Capitolo 2: LA PRIMAVERA •

Si schiudono finalmente le porte di una stagione in cui tutto rinasce, una stagione che stimola la creatività e ci dona numerose opportunità per esprimere e raccontare al meglio la nostra personalità: **la primavera**. Il periodo dell'anno in cui riesplodono **i colori**, si risvegliano **i sensi**, si ha molta più carica per rimettersi in gioco e non manca mai la voglia di osare un po'.
È primavera anche nel mondo jewels, e sono proprio loro, **i gioielli *eye catching*** i veri protagonisti di questo periodo dell'anno, donando quel tocco in più, quella originalità e unicità a un outfit che sia per tutti i giorni o per un evento particolare. Dunque via libera ad anelli, bracciali, collane, orecchini sempre e comunque per essere **glamour** ma accattivanti al tempo stesso. In questa primavera la parole chiave è **luce**: per brillare in ogni occasione.
La tendenza **è il cristallo** o comunque qualunque gemma che illumini il viso e il collo, collane tipo tennis con preziosi luccicanti sono molto ricercate in questo periodo.

Non mancano poi **gli orecchini *chandelier***, i pendenti per essere sempre raffinate ma anche un **po' rock&roll**.
Sul fronte bracciali andiamo dal trionfo di pietre colorate a modelli rigidi aperti per le personalità più esplosive, adatti sia per lei che per lui. Il vero trend di stagione però è **il choker**, ritornano infatti i famosi collarini di moda negli anni '90 che nel 2022 regalando un'allure davvero sexy a chi li indossa. Il *choker* più famoso? Quello di Cenerentola naturalmente.

CONSIGLIATO PER VOI



Del brand Marco Gerbella Orafi
Collana filo cuore in oro giallo e diamanti.
Referenza: PF-CL-11-DR
Made in Italy
DETTAGLI
Materiale: oro rosa 750 kt
Diamanti: 0,18 ct
Peso: 2,63 gr



Del brand Tavanti
Raffinati e con un'anima rock, questi orecchini in oro giallo 18 carati, maglie ovali lucide con all'interno sfere diamantate in oro rosso 18 carati, charm a triangolo, perno e chiusura farfalla, sono una celebrazione dello stile ed eleganza contemporanei. Il fascino classico dell'oro giallo è bilanciato dallo charme insolito dell'oro rosso, mentre la forma morbida delle sfere crea un interessante contrasto con il design allungato delle maglie e con la forma triangolare del charm.



Del brand Salvini
Orecchini Bagliori realizzati in oro giallo 18kt con diamanti ct 0.55, taglio brillante, colore Gh Cod. 20088544. Made in Italy.



Del brand Crivelli
Bracciale Tennis zaffiri "Rainbow" realizzato in oro rosa 18k e zaffiri colorati.



Del brand Maria e Luisa Jewels
Bracciale contrariè grande in argento brunito inciso a mano con l'antica tecnica del bulino e apertura centrale. Linee damascate finemente intarsiate si incontrano e danno vita ad un bracciale prezioso per lavorazioni e materiali pregiati tipici del brand. Incisi a mano con l'antica tecnica del bulino.
Made in Italy.

Cozzari Gioiellerie / cozzarishop.com / @cozzari.gioielleria

STUDIO LEGALE LAURENZI, FERRARO, GIAMBARTOLOMEI

Fare l'avvocato oggi? Un lavoro di squadra tra le singole competenze



Testo: Lucrezia Sarnari
Brano: "Sorriso (Milano Dateo)" - Calcutta

Fare l'avvocato oggi? Un lavoro di squadra. Parola di **Giuseppe Ferraro**, **Matteo Giambartolomei** e **Gian Luca Laurenzi** che dal 2011 hanno unito competenze e professionalità in uno studio associato omonimo, che ha sede sia a Roma che a Perugia, in Corso Cavour 13.
Una visione nuova e al passo con i tempi

per un lavoro che ha tradizioni antichissime e che, come obiettivo ultimo ha quello di fornire al cliente un'assistenza legale a 360°, ma soprattutto tagliata "su misura" sulle esigenze di chi decide di rivolgersi a questo studio associato di avvocati, giovane e dinamico.
"*Il nostro studio nasce* - racconta l'avvocato **Giuseppe Ferraro** - *da tre amici che si sono a lungo confrontati sui cambiamenti che la professione dell'avvocato sta subendo. Abbiamo cambiato l'approccio perché è la professione stessa ad essere cambiata. La nostra idea, condivisa, è quello di pensare che la formazione non possa più essere generica, ma quanto più possibile specializzata in moda da fornire al cliente risposte specifiche su più fronti. I clienti sono sempre più preparati, sia nelle domande che nelle risposte che vogliono trovare, e quello che abbiamo trovato è secondo noi il modo migliore per far fronte alle richieste*".

Uno **studio smart**, che si avvale di strumenti tecnologici e di una formazione continua e che al suo interno risponde a questioni penali, di diritto d'impresa e di diritto di famiglia.
"*Ognuno di noi* - spiega **Gian Luca Laurenzi** - *ha un settore di competenza ben definito e anche nella scelta dei nostri collaboratori abbiamo deciso di adottare il criterio della differenziazione delle competenze. In questo modo riusciamo ad offrire un servizio che definirei sartoriale, dare risposte anche laddove con le nostre singole conoscenze non riusciremmo. La nostra è una strutturazione interna che si basa sul principio delle molteplici competenze che si completano tra di loro*".

Un'organizzazione che permette di rispondere in maniera **immediata** alle domande dei clienti che nello stesso studio possono trovare risposte a bisogni diversi.
Come a dire, non siamo tuttologi, solo avvocati!
"*Sapere di poter contare su esperienze e competenze così diverse e specifiche* - conclude **Matteo Giambartolomei** - *ci ha permesso nel tempo di soddisfare un numero maggiori di clienti che vengono indirizzati subito verso il professionista più giusto per le sue esigenze. Siamo convinti che anche il ruolo dell'avvocato stia cambiando, che oggi più che mai debba saper mediare e entrare più che mai nel dettaglio*".





IL BLOG
del dott. Lattanzi

LO **ZAFFERANO**

Postato dal Dott. Lattanzi - Farmacista e Consulente nutrizionale



Un vero e proprio **tesoro** dell'alimentazione, non solo per il suo costo al grammo: un pizzico in ogni piatto è in grado di alzare uno scudo contro ictus, depressione e neoplasie.

Lo zafferano è lo stimma (l'organo sessuale femminile) del Crocus sativus, una piantina bulbosa della famiglia delle Iridacee. Il suo colore varia dal lilla chiaro al viola purpureo. Il suo nome deriva dal persiano za'faran che significa oro, splendore, saggezza; in Oriente ancor oggi, il croco viene regalato come augurio di lunga vita.
Nel papiro di Ebers, 1600 a.C., si apprende che veniva usato dai medici egiziani mentre Cleopatra lo stemperava nei suoi bagni per ringiovanire la pelle, il che dimostra che già nel mondo antico erano note le **virtù antiossidanti** della spezia che, sciolta nel tè caldo, era considerata un antidepressivo e un afrodisiaco.

Recentemente si è scoperto che lo zafferano è un minerale dalle virtù salutistiche di rilievo. Contiene proteine, aminoacidi essenziali e lipidi. Tra questi spiccano l'aci-



do oleico e il prezioso linoleico, che svolge un ruolo di primo piano nel **controllo della pressione arteriosa**.
Contiene glucidi (per lo più amido) e sali minerali ricostituenti e immunostimolanti.
È ricco in **vitamine**, soprattutto riboflavina, vitamine E, carotene (1000 volte in più rispetto alla carota) e licopene, potenti antiossidanti.
Possiede anche una buona percentuale di flavonoidi e antociani, indispensabili alleati nella lotta contro la formazione dei radicali liberi.

Lo zafferano deve **essere usato con parsimonia e attenzione**: ne basta poco sui cibi grassi per renderli più digeribili e con un pizzico di stimmi, miscelati a un olio vettore, si ottiene un unguento disinfiammante, antidolorifico e cicatrizzante.

Buon **regolatore del ciclo mestruale**, lo zafferano si consiglia nei casi di mestruazioni dolorose, ritardi o assenza del ciclo: se ne scioglie un pizzico in una tazza di latte caldo, da bere la sera con poco miele.
La qualità italiana di zafferano è ottima: la raccolta si fa manualmente ed è molto laborioso, ci vogliono 150-200.000 fiori per ottenere un chilo di zafferano fresco, e da questo 200 g di polvere. Per questo motivo lo zafferano di qualità ha un prezzo piuttosto alto.

Diffidate quindi dei prodotti che costano poco o che hanno tinte squillanti: il cartamo per esempio, detto anche zafferanone o zafferano bastardo, assomiglia allo zafferano, ma è pieno di coloranti.©



Farmacia "Le Fornaci"

Parco Commerciale Le Fornaci
Via F.lli Briziarelli, 17
Marsciano (Pg)
Tel. 075 8749453
www.farmacialefornaci.it
APERTI TUTTO L'ANNO, di ogni ANNO



PROBIOS · Céréal · Bi-Aglut · Giusto · VIDAfree · Il fior di loto · aliveris · Schär

Resta sempre aggiornato con offerte, nuovi prodotti e notizie utili per la tua salute.
SEGUI IL BLOG:
farmacialefornaci.wordpress.com
farmacialefornaci@gmail.com
T. 075.8749453
farmacia le fornaci
YouTube farmacia fornaci

A cura di Claudia Alfonso

smart & TECH

Sostenibilità, innovazione, tecnologia, mobilità e tanto altro. La rubrica smart di PM.

eBeach

La spiaggia del futuro

Sono stati alcuni **studenti** dell'Università del Salento a mettere a punto il progetto vincitore del premio "Miglior progetto per la transizione ecologica" della "Project management challenge", prestigiosa iniziativa promossa da Università del Salento, Università della Calabria e Università di Bari.

Si chiama ***eBeach*** ed è il prototipo della spiaggia del futuro. Infatti, l'idea di questi ragazzi permette di rendere i lidi auto-sostenibili e a basso impatto ambientale mediante l'**utilizzo di ombrelloni fotovoltaici** in grado di rispondere alle **esigenze energetiche del lido**: quando la transizione digitale sposa perfettamente la sostenibilità ambientale.

Fonte: MondoBalneare.com



The Sign Dance

La LIS su Tik Tok

Succede sempre più spesso che i social non siano solo strumento di mero intrattenimento o di promozione commerciale, ma che diventino importanti mezzi per promuovere e favorire **l'inclusione sociale**.
È il caso di **The Sign Dance**, progetto che nasce su Tik Tok e che favorisce l'apprendimento della lingua dei segni attraverso la **danza**, ballando le canzoni italiane più famose.
Oltre la diversità, per favorire l'inclusione sociale di tutte le persone, con i social si può.



Immagine: @thesigndance



Fare il giro del mondo in 29 giorni si può. Grazia a una nuova avveniristica crociera dei cieli a bordo di un **Boeing 777** attrezzato con i comfort di una nave a cinque stelle.



Merito di **Crystal Cruise**, compagnia specializzata in crociere tradizionali di lusso, che ha lanciato questo progetto dedicato a un target alto-spendente, per un massimo di **84 passeggeri** a crociera. Il viaggio avverrà a bordo di un aereo fresco di restyling.
Fra i benefit in quota: un ristorante guidato da uno **chef stellato**, una cantina di vini di alto livello, un **lounge-bar** con salotti dove intrattenersi con gli altri ospiti e aeree relax dove guardare un film o giocare a carte.
Il servizio è **all-inclusive** e di prima classe. Inoltre, in ogni città o paese visitato, gli ospiti alloggeranno in hotel a cinque stelle.





Da un'idea di Crystal Cruise

Una crociera in aereo intorno al mondo

#trend&topic

A cura di Claudia Alfonso

Fashion, design, lifestyle, libri, musica, cinema e molto altro.
Tutti i trend dal mondo raccontati da PM.





Il look per sorprendere con stile

DRIES VAN NOTEN

Un giacchino estivo già iconico, perfetto per la **mezza stagione**, che esce dal genio creativo di **Dries Van Noten**, stilista belga fra i più creativi in circolazione. Il modo perfetto di osare con stile...

L'orologio per sportivi che fa prestazioni straordinarie

GARMIN



Fenix 7 è l'ultimo modello di questo vero e proprio oggetto di culto per chi ama lo sport. Con questo smartwatch multisport puoi affronatre qualsiasi sfida sportiva. Lesue lenti a **ricarica solare Power Glass** usano l'energia solare per prolungare la durata della batteria, potenziando le funzioni di allenamento. Puoi scaricare l'**app** per lo sport sul tuo **smartphone**, utilizzare i sensori di controllo della forma fisica e **fare acquisti direttamente con l'orologio** utilizzandolo al posto della carta di credito con la modalità **smart-pay**.



La nuova sneaker completamente "made in Italy"

HIDNANDER

Una snekaer metropolitana, **contemporanea** e bellissima tutta realizzata in Italia. Questo è il modello **Tenkei**, disponbile in diversi colori, frutto della creatività di questo brand che si ispira a linee retrò per proporre una running modernissima. La parte posteriore è contraddistinta dalla scritta ***"Hide Your Dreams"***.


OMG
SPALDING
decora
16
CAPRILORNO
NUTRITRON
EBANO
bartoccini
GIOIELLERIA DAL 1964
FORTINFISSI
CAGIMM

HELENA HAVELKOVÁ

I sacrifici, la determinazione, il gioco di squadra tra donne e i social: essere campionesse fuori e dentro al campo

Testo: Lucrezia Sarnari
Brano: "Toxic" - Britney Spears

Sorriso accogliente e sguardo fiera. Helena Havelková, schiacciatrice di origini ceche, capitana della squadra di serie **A1 Bartoccini Fortinfissi Perugia**, ha classe da vendere e non solo dentro il campo. Idee chiare su quello che è il suo posto nel mondo, un campo da pallavolo o ovunque ci sia il mare, si è presa quello che voleva grazie a una determinazione vincente e a quella dose di coraggio che ci vuole per affrontare i sacrifici che ad ogni atleta vengono richiesti, anche quando l'atleta in questione è poco più di una bambina.
Nata a Liberec da una famiglia di pallavolisti, **Havelková** si è trasferita in Italia quando aveva 18 anni, ingaggiata da Sassuolo in Serie A, ma di viaggiare non ha mai smesso accettando sfide sempre più stimolanti in giro per il mondo.



A che età hai capito che la pallavolo sarebbe stata la tua strada?
Presto. Ho iniziato a 12 anni e a 15 giocavo già in serie A. Essere nata in una famiglia di pallavolisti ha aiutato, ma ho sempre avuto chiaro quale fosse la mia strada.



Qual è la giornata tipo di una pallavolista di serie A? E il segreto per mettere d'accordo uno spogliatoio al femminile?
Pensare che quattordici persone, uomini o donne che siano, non potranno mai pensarla allo stesso modo e andare d'accordo su tutto, ma che quando si entra in campo i dissapori vanno lasciati fuori.

Quindi non è vero, come a volte si afferma, che le donne non sanno fare squadra?
Tutti sanno fare squadra quando c'è un obiettivo comune in cui si crede fermamente.

«Tutti sanno fare squadra quando c'è un obiettivo comune in cui si crede fermamente»

In Italia sognavi di giocarci fin da piccola?
L'Italia ha una tradizione molto forte in fatto di pallavolo, è da sempre un gioco più tattico rispetto a quello che giocavamo noi in Repubblica Ceca e giocare in una squadra italiana è una tappa quasi obbligata per qualsiasi pallavolista.

E Perugia?
Sono a Perugia da due anni e l'ho amata molto: c'è tanto verde e si vive bene. Purtroppo l'ho vissuta in piena pandemia, ma resterà di sicuro nel mio cuore.

Qual è stato il momento più nero della tua carriera?
L'infortunio alla spalla. In quei momenti, prima e dopo l'operazione, pensavo di aver toccato il fondo e che non ce l'avrei fatta, ma immaginare il momento in cui sarei tornata a giocare mi ha dato la forza per rimettermi in sesto e ricominciare.

E quello più felice?
Aver vinto il triplete (campionato, Coppa Italia e Coppa Europa ndr.) sia in Italia che in Polonia che in Russia.

Da ragazzina, i tuoi compagni come vive-

vano la tua fisicità?
Sono molto alta e mi sono abituata presto agli sguardi e alle risate, ma la mia altezza mi ha permesso di fare quello che nella vita sognavo e per questo motivo l'ho sempre vissuta come un vantaggio. Dovremmo iniziare a capire davvero che le differenze sono ciò che ci rende unici.

Helena Havelková che rapporto ha con i social?
Sono una persona estremamente riservata e per questo motivo ci ho messo un po' ad abituarmi all'idea di mostrarmi. Mi è servito capire che responsabilità avessi. Posso mostrare il mondo della pallavolo dall'interno, raccontarlo ai giovani, in Italia così come in Repubblica Ceca, e sapere di poter fare qualcosa di concreto per far conoscere questa realtà è stata la spinta di cui avevo bisogno. Oggi sui social mi diverto.

A tal proposito, cosa diresti ad una ragazzina di 12 anni che vorrebbe seguire le tue orme?
Che per diventare una campionessa non è necessario essere perfette. Quello che conta davvero è la volontà di migliorarsi continuamente, lavorando sodo per farlo senza perdere mai la voglia di imparare cose nuove. E poi le direi che gli ostacoli ci sono e ci saranno: la differenza la fa la capacità di non mollare mai. La perfezione non serve, ma occorre saper fare sacrifici.

Tu ne hai fatti molti?
Sono a dieta da quando ho memoria e i miei weekend, oggi come quando ero adolescente, ruotano interamente intorno alle partite. Ne ho fatti sì, ma non mi è mai pesato farne.

Un tuo pregio e un tuo difetto?
Non sono mai soddisfatta: ad ogni traguardo voglio sempre di più. È così che sono arrivata in Cina e in Russia, volevo sfidarmi. Credo che questa mia caratteristica sia allo stesso tempo il mio miglior pregio e il mio peggior difetto.

L'anno prossimo dove sarai?
Deciderò a campionato finito.

E fra vent'anni?
Spero ovunque si giochi a pallavolo. In alternativa mi accontento del mare.



ZERO, LA MOTO CHE FA BENE ALL'AMBIENTE

Una rivoluzione green su due ruote che fonde insieme tecnologie all'avanguardia e un nuovo modo di viaggiare



Una moto che fa bene all'ambiente esiste? Sì, parola di Nicola Palomba che di tecnologie all'avanguardia su due ruote se ne intende. **F.lli Palomba** ha infatti introdotto all'interno della propria concessionaria, diventando così primo e unico punto di vendita in Umbria, il marchio californiano **ZERO Motorcycles** che ben rappresenta la visione, coraggiosa e avanguardista della concessionaria. Una visione che si lega a doppio filo con il mondo dell'elettrico.

ZERO Motorcycles, nasce nel 2006 per volontà di alcuni amici che hanno iniziato ad applicare alle moto i primi motori elettrici. La tecnologia si è evoluta velocemente trasformando quell'intuizione nella fabbrica numero uno al mondo per motociclette elettriche prodotte, accettando di fatto una sfida enorme: quella di costruire da zero una cultura della **moto elettrica**.
"*La sfida* - racconta **Nicola Palomba** - *è quella di perseguire un modello basato sulle emissioni zero. Quello che vendiamo, con le moto ZERO, è un concetto e uno stile di vita e di viaggio nuovo, che pone al centro dell'attenzione il benessere dell'ambiente che ci circonda. Quasi un atto rivoluzionario che permette a chi decide di acquistare una moto ZERO di fare la sua parte, seppur piccola, per un mondo migliore. Inoltre, non meno importante, chi compra una di queste moto, incentiva la ricerca che sta facendo passi da giganti*".
Ricerca e tecnologia che permettono, ad esempio, di avere nelle moto ZERO **una batteria** che ha tre vite. "*La prima* - spiega Palomba - *ha la stessa durata del veicolo. La seconda vita della batteria inizia quando viene recuperata. A questo punto la batteria della moto viene trasformata in una batteria per l'accumulo da impiegare ad esempio negli impianti fotovoltaici. Infine, parliamo di una terza vita della batteria nel momento in cui, finito anche il secondo ciclo, vengono recuperati i materiali nobili e impiegati nuovamente. Più green di così*".
F.lli Palomba propone una scelta ampia, tra otto modelli di motocicli alcuni più basici e altri più potenti.
"*I primi* - conclude Nicola - *non hanno bisogno di infrastrutture per la ricarica. Basta il cavo in dotazione e una normale presa schuko. I modelli più performanti invece sono dotati di presa di carico di tipo due e possono ricaricarsi ad una delle numerosissime colonnine già presenti nel nostro territorio. Questi ultimi hanno un'autonomia fino a 360 chilometri e una velocità di punta autolimitata a 200 chilometri orari. Prestazioni di altissimo livello per veicoli che sottintendono un nuovo modo di concepire il viaggio, con tempi più dilatati e da poter dedicare alla scoperta del territorio che ci circonda e delle sue bellezze, paesaggistiche e monumentali*".
Su due ruote sì, ma guardando al futuro.



Fratelli Palomba
Via Cortonese, 67 / Perugia / T. 075 5051741



Dall'immaginazione alla materia

L'ARTE DI MATTEO PEDUCCI

Dalle prime sperimentazioni alla creazione di Affiliati Peducci Savini. L'intervista allo scultore umbro

Testo: Angela Giorgi - Brano: "Hopeful"- Curtis Harding
Foto: Andrea Adriani

Ritornare alla materia, riappropriarsi del proprio tempo. È un artista controcorrente **Matteo Peducci**: umbro di nascita, studente a Carrara e impegnato in lavori internazionali, ha scelto di ritornare nella sua terra, ad Assisi, dove insieme a Mattia Savini ha dato vita allo studio Affiliati Peducci Savini. Molto più di un luogo, molto più di una collaborazione: quella di Matteo Peducci è una visione creativa ed esistenziale.

Come è nata la tua passione per la scultura?
La mia passione per la scultura è solo la riscoperta delle pulsioni ataviche presenti in ogni essere umano. Io ho avuto la fortuna e la sensibilità per "ricercarle" fin da bambino: già a sette anni giocavo con la plastilina e modellavo figure immaginarie e piccoli volti di persone ipotetiche.

Raccontaci la tua formazione: dagli studi alle prime esperienze professionali.
La mia formazione comincia con studi classici; dopo il diploma ho deciso di andare a **Carrara per laurearmi in Belle Arti**. Fin dai primi anni dell'Accademia, i miei professori hanno individuato in me un talento, che ho sviluppato con il loro appoggio diventando da subito assistente del Professor Piergiorgio Balocchi (cattedra di scultura dell'Accademia di Belle Arti di Carrara). Già negli anni del liceo frequentavo un laboratorio dove mi sono formato a livello tecnico sul marmo, così una volta arrivato a Carrara avevo

già delle basi per poter affrontare questo lungo cammino artistico.

Come nasce la collaborazione con Mattia Savini?

Savini è stato un mio assistente che per anni ha contribuito allo sviluppo del progetto Affiliati, nato a Carrara come argomento della mia tesi di laurea. Mi sono accorto da subito che nel mondo dell'arte contemporanea c'era una grande carenza di luoghi dove poter realizzare opere e sperimentare: gli artisti contemporanei generalmente demandano il loro lavoro a tecnici e professionisti. **Affiliati è una mia opera che produce altre opere.** Affiliati è un contenitore dove i protagonisti sono giovani ragazzi e professionisti affermati, dove si dà spazio alla libera interpretazione dei nuovi talenti in modo da far emergere le attitudini artistiche di ciascuno. Questo luogo/opera produce altre opere, che saranno **gli artisti del futuro**.

Spesso scegliete dei luoghi di lavoro non convenzionali. Come li trovate? Perché queste scelte?

Per poter realizzare certe opere in marmo è d'obbligo sfruttare luoghi adatti: grandi spazi situati fuori dai centri abitati. Diciamo che a scegliere non sono io, ma il materiale.







«Affiliati è una mia opera che produce altre opere: gli artisti del futuro»

Da dove arriva la tua ispirazione?
La mia ispirazione deriva dalla mia **instancabile curiosità** e dagli interessi che coltivo parallelamente alla scultura e che influenzano il mio lavoro, come ad esempio gli studi scientifici che fin da piccolo porto avanti.

Spesso sei stato impegnato in progetti all'estero. Come nascono queste esperienze?
Sono esperienze "capitano" in base ai meriti artistici. Ho lavorato all'estero principalmente per la realizzazione di opere su commissione, come ad esempio i monumenti per la famiglia reale di Thailandia, per le residenze private a Londra del Sultano del Brunei e per la Carrara Midwest, una multinazionale che ha lavorato alla costruzione di importanti opere nella città di Dubai.

Quali differenze trovi tra il lavoro in Italia e il lavoro all'estero?
In Italia non investiamo assolutamente nell'arte contemporanea e infatti le mie opere vengono veicolate all'estero. Purtroppo nel nostro paese non abbiamo la giusta cultura per capire il grande valore di certi investimenti che, oltre ad **arricchirci culturalmente**, potrebbero portare anche a un importante **potenziamento economico**. Gli investimenti di privati che vengono fatti in Italia nel settore culturale e artistico sono inferiori al 2% del totale, mentre la Francia arriva al 16% e gli Stati Uniti superano il 50%.

Come mai hai deciso di restare in Umbria, dove sei nato?
Sono tornato in Umbria perché ho individuato in questo territorio quel giusto





Come è cambiato – se è cambiato – il tuo lavoro dopo la pandemia?

In un momento storico in cui le tempistiche di vita sono rivoluzionate, io ho sempre cercato di riappropriarmi del mio tempo attenendomi al ritmo scandito dalla materia marmo. Per questo né la mia modalità di fare arte né la mia vita di tutti i giorni sono molto cambiate dopo la pandemia. L'elemento che oggi ha più valore nel mondo è proprio il **"tempo"** e nessuno è più padrone del proprio. Io ho tentato una strada differente.

«In Italia non investiamo nell'arte contemporanea: non capiamo che, oltre ad arricchirci culturalmente, potrebbe portare anche a un potenziamento economico»

compromesso tra **spazio e qualità di vita** che mi permettesse di sviluppare le mie ricerche. Inoltre, avere un laboratorio ad Assisi è anche un ottimo biglietto da visita per la grande visibilità a livello mondiale.



La fibra di Sky Wifi è arrivata nel tuo Comune.

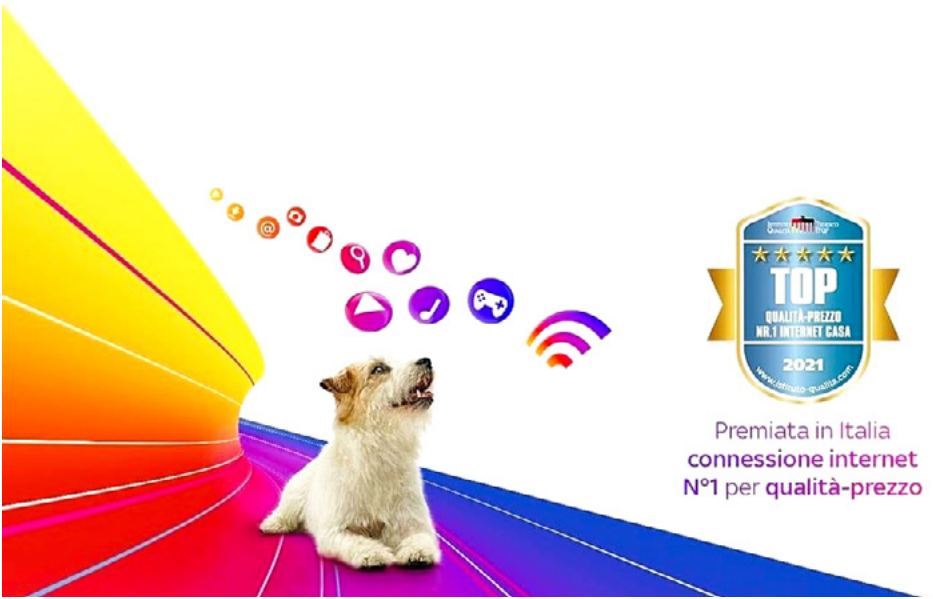
Novità

Passa a Fibra100% fino a 1 Gb/s

24,90€

anziché 29,90€
al mese per 18 mesi

Prezzo chiaro e senza vincoli



TOP
QUALITÀ-PREZZO
NR.1 INTERNET CASA
2021
www.istituto-qualita.com

Premiata in Italia
connessione internet
N°1 per **qualità-prezzo**



Via Franco Sacchetti, 5 - Perugia
multiutility.op@gmail.com
Tel. 075.966.50.97



Ricerca realizzata dall'istituto Tedesco di Qualità e Finanza ITQF. Offerta (Sky Wifi New) disponibile fino al 31/10/2021 su aree coperte da tecnologia FTTH (Fibra100%). Sky Wifi è disponibile anche in tecnologia FTTC (Super Internet). Per conoscere le caratteristiche tecniche, le limitazioni e la copertura di entrambe le tecnologie vai su sky.it/skywifi.

Non solo Palazzo Albrizzini: finalmente torna visitabile l'intero polo espositivo

BUON COMPLEANNO ALBERTO BURRI

Dopo due anni di lavori, in occasione del centosettesimo anniversario della nascita dell'artista, il 13 marzo la Fondazione Burri ha riaperto lo spazio degli ex seccatoi del tabacco



Testo: Elisa Bellavia - Brano: "Occhi Rossi"- Coez

Un "regalo" non da poco per l'Artista Alberto Burri, in occasione del **centosettesimo anniversario dalla sua nascita**. Lo scorso 13 marzo infatti, gli **ex seccatoi del tabacco** presenti a Città di Castello hanno aperto le porte al pubblico dopo due anni dalla chiusura, portando a compimento un'opera di riqualificazione durata sette anni, con un investimento da 10 milioni di Euro. La data, non casuale, ha dato il via a visite guidate ed eventi che celebrano uno dei grandi artisti dell'arte contemporanea del '900.

I locali, scelti proprio dal **Maestro** agli inizi degli **anni Novanta**, sono di per sé un'autentica opera d'arte. Le pareti originali, progettate e decise da Burri ospitano ancora oggi le opere, disposte in successione, rendendo l'esperienza museale un autentico viaggio. Proprio ***"Il Viaggio"*** era stato il titolo del primo ciclo pittorico dell'artista nel 1979, anno di presentazione delle sue opere all'interno dello stabilimento, e ancor presente all'interno di una delle sale. Il **percorso** concesso al visitatore è suddiviso in **11 ambienti** e uno spazio esterno, anch'esso occupato dalle creazioni di Burri. Esporre tutta la sua grafica: questo uno dei desideri che il Maestro aveva espresso durante la sua carriera e oggi divenuto realtà.

L'opera di **restyling** e il **carattere monografico** del museo permettono agli ex

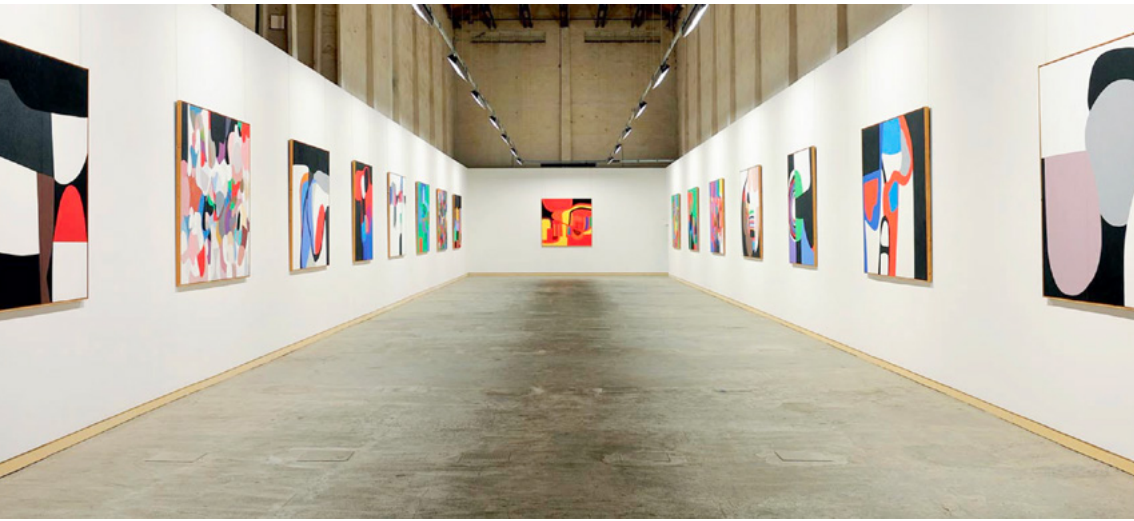


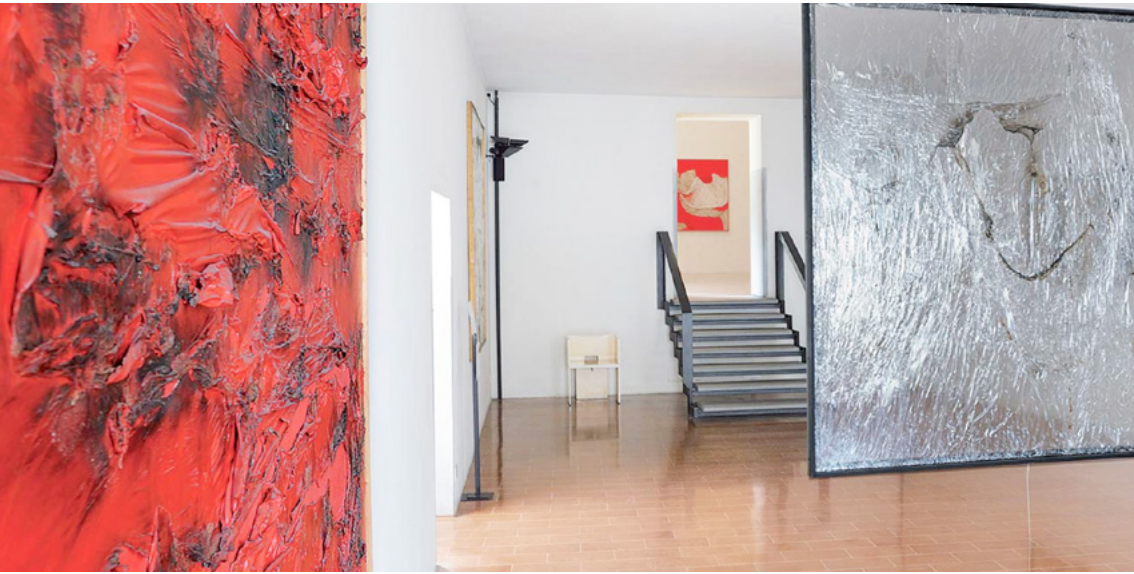
seccatoi di poter competere con i grandi musei internazionali. **Metalli**, **catrami**, **sabbie**, **plastiche**, **cellotex e colle**: tutto inserito in opere d'arte uniche da salvaguardare. Proprio la composizione dell'arte di Burri, oltre che la volontà di portare la struttura e la sua **memoria artistica** agli standard internazionali, ha richiesto



un'opera di modernizzazione dei capannoni tramite interventi di climatizzazione, pavimentazione e illuminazione, come ha dichiarato Bruno Corà, presidente della Fondazione Burri. Importante a questo proposito è sottolineare che tutto è rimasto fedele al progetto di **musealizzazione** inizialmente voluto dal Maestro in persona. Tutti i lavori portano lo spettatore ad apprezzare appieno le opere, in particolar modo l'intervento sull'**illuminazione**: la ricerca di un effetto che desse ai colori la giusta resa è uno dei punti forti del restyling grazie alla tecnologia led di ultima generazione; la resa cromatica infatti rende l'esperienza più vicina a quello che era l'emozione che l'artista avrebbe voluto trasmettere, inoltre, allo stesso tempo sono state conservate le apparecchiature originali scelte all'inizio del progetto da Burri.

Proprio come per altri grandi artisti di fama mondiale, come **Van Gogh**, il museo permette di vivere un'**esperienza artistica avvolgente** grazie alla **sala multimediale** all'interno della quale lo spettatore può rivivere la vita del Maestro e le sale cinema, per la proiezione di documentari dedicati. Il carattere monografico, inoltre fornisce quel valore aggiunto, avvicinandolo, o meglio portandolo al pari di quelle realtà europee invidiate in **tutto il mondo**.





All'interno del museo un'esperienza avvolgente arricchita dalla sala multimediale

Per i visitatori, già migliaia dalla riapertura dello scorso marzo, provenienti sia dal territorio che da altre regioni, sono disponibili **tour guidati** o **visite libere** tutti i giorni, per un **percorso unico** ed **emozionante**.

I progetti futuri degli ex seccatoi prevedono esposizioni ed eventi volti alla cultura e all'arte, come la mostra ***"La luce del Nero"*** programmata **dal 15 aprile 2022 al 28 agosto 2022**. Le possibilità per sfruttare i locali sono infinite, e ciò che Burri avrebbe voluto oggi è realtà, un luogo di arte che celebra emozioni e sentimenti basato sull'ecletticità di un artista che riesce a suscitare l'interesse e la curiosità dello spettatore.

Non solo un museo, ma un punto di incontro e **motivo di orgoglio** per **Città di Castello** e per l'**Umbria**, un esempio di determinazione da cui prendere spunto e da portare come modello in tutto il mondo.

GIANCARLO POLITO

Una cucina creativa ma allo stesso tempo essenziale quella dello chef salentino che ha scelto di vivere e di lavorare in Umbria



Testo: Lucrezia Sarnari
Brano: "Lipstick" - Kungs

Lo chiamano lo chef hollywoodiano perché nel suo locale non è raro incontrare attori e star internazionali, ma ciò che lo contraddistingue davvero è il fortissimo legame che ha con la terra. "*D'altra parte sono un terrone*", scherza **Giancarlo Polito**, titolare insieme al socio Paolo Morbidoni del ristorante gourmet **Locanda del Capitano** e dell'osteria **Tipico**, entrambi a Montone. Un "salottino" medievale quello scelto da Polito per vivere e per lavorare, creando qualcosa che fosse espressione del territorio.



Prima di fermarti in Umbria, hai girato molto. Perché proprio Montone?
Stavo cercando una location fuori dalle rotte più turistiche: Montone l'ho trovata per caso. Io sono di Taranto, a Perugia ci sono arrivato per motivi di studio ma poi ho lavorato all'estero. Ad un certo punto ho capito che la mia dimensione, quella che meglio mi avrebbe aiutato ad esprimere la mia creatività, era quella a misura d'uomo. Ho percepito immediatamente il borgo di Montone come casa e nel 1997 è qua che ho deciso di mettere radici.

Com'è nata e qual è stata l'evoluzione della Locanda del Capitano?
Quando ho iniziato questo percorso, l'idea era quella di proporre una cucina internazionale. Con il tempo ho capito che la direzione giusta era invece quella che mi avvicinava sempre di più alla produzione locale di materie prime. Oggi al centro della mia cucina c'è l'Umbria, ci sono i suoi prodotti, c'è il contadino che è fucina e motore della ristorazione. Ci sono le tradizioni e chiaramente un bel po' di creatività.



Come definiresti quindi la tua cucina?
Una cucina umbra pensata. Ogni piatto viene creato nel pieno rispetto, sia della storia dei piatti e della cucina che è stata prima di noi, sia della terra e dei suoi prodotti.

Un fil rouge, quello del legame con il territorio, che unisce i due ristoranti...
Tre anni fa, insieme al mio amico e socio Paolo, abbiamo deciso di trasformare la cucina della Locanda del Capitano che è diventata esclusivamente umbra, così come quella del Tipico. I due locali differiscono tra di loro per l'ambientazione e per la proposta, più gourmet la prima, più osteria la seconda, anche se in entrambi i luoghi si può gustare il vero made in Umbria: le prelibatezze che tante piccole sconosciute aziende agricole amano produrre. Chi si siede alla Locanda può però assaggiare alcuni piatti del Tipico e viceversa... il nostro, possiamo dire, è il









«Il nostro, possiamo dire, è il primo esperimento di sharing restaurant in Italia: due ristoranti dalla differente atmosfera con menu condivisi e una stessa filosofia»

primo esperimento di sharing restaurant in Italia: due ristoranti dalla differente atmosfera con menu condivisi e una stessa filosofia: raccontare l'Umbria attraverso la sua tradizione culinaria e i suoi prodotti.

Un piatto che parla per te?
Il cappuccino al tartufo, nato per scherzo, osservando l'abitudine di molti stranieri di ordinare un cappuccino a fine pasto. Il mio, invece, è un antipasto composto da una fonduta di formaggio di collina, uovo di quaglia e naturalmente tartufo.

Quella di trasferirsi nella campagna umbra sta diventando una moda tra personaggi famosi e vip d'oltreoceano. Cosa mi dici al riguardo?
Che quando incontro Ralph Fiennes al supermarcato, capita spesso che mi chieda come cucinare i prodotti che ha nel carrello. Mi è capitato spesso di cucinare per personaggi famosi, che a volte vengono a trovarmi anche a Montone.

Qualche nome?
Colin Farrell, Brad Pitt, Sir Ben Kingsley... ma sono solo alcuni.

E con i ristoratori umbri, invece, che rapporto hai?
Ho un ottimo rapporto con i miei colleghi e penso che la vera rivoluzione gastronomica partirà solo quando tutti capiremo che è l'unione a fare la forza e che nel piccolo, mi riferisco ai produttori ad esempio, c'è sempre un'enorme potenzialità.



EKBATAN

MODERN ORIENTAL CARPETS



Handmade Carpets

Since 1981



EKBATAN

MODERN ORIENTAL CARPETS

- Lavaggio sanificante
- Restauro
- Ambientazione reale e virtuale
- Perizie e consulenze



Il Cura Tappeto di Ekbatan

In questi 3 minuti scoprirai come trasformiamo il tuo tappeto invecchiato e colmo di germi in un pezzo di **arredamento unico, rigenerato e sanificato.** Spesso capita di avere un tappeto con qualche macchia, che sembra una metropoli di batteri. Con questo metodo di **pulizia profonda**, sarai orgoglioso di farci giocare tuo figlio, la tua famiglia in totale sicurezza e mostrare ai tuoi ospiti un tappeto **senza antiestetiche macchie.**

Con il metodo "Cura Tappeto" di Ekbatan, fino ad oggi abbiamo sanificato e restaurato circa 9600 tappeti in tutta l'umbria.

L'unico metodo efficace in grado di disintegrare totalmente la colonia di germi e batteri del tuo tappeto e di renderlo rigenerato e riportarlo ad un aspetto che nemmeno ricordavi avesse.

Con "cura tappeto" utilizziamo ozonite e acido paracetico **certificati dall'Unione Europea**, per far si che il tuo tappeto sia completamente sanificato da germi e batteri evitando che ti infestino casa.


EKBATAN
MODERN ORIENTAL CARPETS

SERES

Progettare il futuro attraverso un brand 100% elettrico. Ideato dal cofondatore di Tesla, Martin Eberhard, arriva in Umbria in esclusiva da Marchi Auto

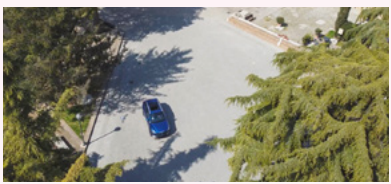


Di origine latina, il termione **SERES** evoca la **Via della Seta** e chi la percorreva. Seguendo questa ispirazione anche la storia del brand SERES parte da Cina e **Giappone** e arriva fino in **Germania** passando, però, dall'America. Tutti paesi dove l'azienda ha dislocato i suoi reparti di **R&D** per farne un marchio globale pronto per affrontare il futuro della mobilità ecosostenibile. Siamo di fronte a un produttore di **auto elettriche** con sede nella **Silicon Valley**. Un nuovo modo di pensare e concepire l'auto che ha una figura chiave in Martin Eberhard. co-fondatore di Tesla, attualmente vicepresidente di Seres e fondatore della start-up elegtrica. **Comfort**, **sicurezza**, **sostenibilità**: sono le parole chiave di questi veicoli progettati

per rendere indimenticabile l'esperienza di guida. Una nuova generazione di veicoli elettrici, **connessi e intelligenti**. Il tutto ruotando intorno a tecnologia, prestazioni e comfort.
SERES è un brand **automotive 100% elettrico** che arriva finalmente in Italia grazie all'accordo di importazione raggiunto con il Gruppo Koelliker: i primi modelli ad essere commercializzati saranno **SERES 3 e SERES 5**. E ora Seres sbarca anche nella nostra regione grazie alla **concessionaria Marchi Auto** che ha acquisito il brand **in esclusiva per l'Umbria**. Con formule decisamente interessanti: **acquisto** (che si annuncia estremamente **vantaggioso** grazie ai nuovi incentivi) ma anche **noleggio a breve o lungo termine**. Marchi continua a dimostrarsi una concessionaria all'avanguardia che guarda al futuro. **Unica in Umbria** anche per i suoi **orari**, **aperta tutti i giorni**, sabato compreso, **dalle 8 alle 20**.



Un'auto SMART in ogni dettaglio



Quadro strumenti digitale con layout personalizzabile, cambio automatico a scomparsa, schermo touchscreen con navigatore integrato e telecamere a 360°: grazie alle tecnologie presenti a bordo sono solo alcune delle caratteristiche smart di SERES. Il futuro comincia da qua.

- Schermo touchscreen da 10,25'' con navigatore integrato e telecamera a 360°
- Ricarica wireless per smartphone
- Due prese USB
- Mirroring smartphone
- Dashcam
- Bluetooth
- Radio DAB



Marchi Auto
Perugia / Bastia / Foligno / Terni
T. 075 9486199 / www.marchiauto.it



DAL LAVORO MANUALE DELLE MONACHE DEL MONASTERO DI SANT'ANNA DI BASTIA UMBRA NASCONO I "PRODOTTI NUOVI" AL RITMO DELL'*ORA ET LABORA* BENEDETTINO

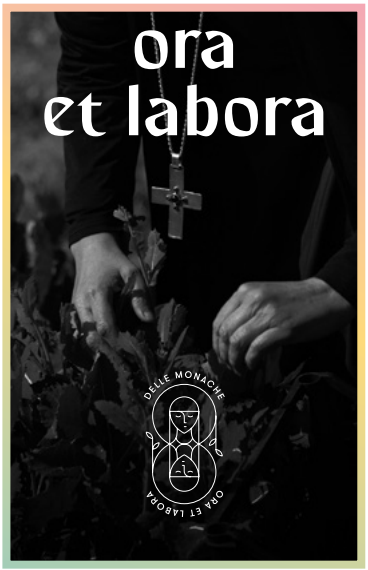
Olio, birra ma anche marmellate e tisane... "delle Monache"

Testo: Miriam D'Agostino (Sr Myriam)
Brano: "Meraviglioso" - Domenico Modugno

Millenario è il ritmo dell'*ora et labora* per la comunità monastica benedettina di Bastia che nel corso della storia ha superato guerre, soppressioni, allontanamenti e terremoti, all'interno delle mura dell'antica fortezza baglionesca che dal 1609 ospita **la comunità delle monache benedettine**, che con il loro tocco umile e votato alla natura hanno fatto rifiorire l'edificio in declino per la sanguinosa guerra fra Perugia e Assisi. La storia della Comunità benedettina di Bastia, può essere suddivisa in quattro macro tappe: la prima dalla sua fondazione alla prima grande soppressione avvenuta nel 1398, dove risiedeva presso il Monastero di "San Paolo delle Abbadesse" in cui accolse Santa Chiara all'inizio della sua consacrazione, la seconda che va dal trasferimento nella Rocca Baglionesca fino alla soppressione napoleonica, la terza che arriva fino alla Seconda Guerra Mondiale e infine dal dopoguerra ad oggi.

Silenzio, lectio divina, vita fraterna, lavoro manuale, accoglienza del pellegrino, del povero e del forestiero sono i cardini della vita quotidiana all'interno del chiostro, in cui si è tutte alla scuola dell'amore evangelico in clima di raccoglimento, ma anche in aperto dialogo con il mondo, per ascoltare le nuove e incessanti sfide esistenziali di ogni tempo.

San Benedetto nella sua magistrale Regola scrive: "*saranno veri monaci quando vivono del lavoro delle loro mani*". **La Comunità** monastica di Sant'Anna ha così cercato di riscoprire questa **bellezza del**





lavoro manuale, capace di ricreare quello spazio e quel tempo in cui sentirsi collaboratori del creato.
Il lavoro dei campi è fatica, sudore, dedizione, attenzione alle piccole cose, riscoperta del creato, della bellezza, della fisicità, della condivisione, della **collaborazione**, del lavoro di "squadra", dell'ascesi come esercizio di conoscenza di sé, dell'altro e dell'Altro.

È grazie alla tenace dedizione delle monache che la rigenerazione terrena e spirituale del Monastero di Sant'Anna ha donato nel tempo "frutti nuovi".
Creare valore senza rinunciare ai valori,



Dal 27 Marzo il nuovo punto vendita ad Assisi in via Borgo San Pietro 8

è il dinamismo che ha consentito oggi di strutturare il lavoro della Comunità monastica, la quale mantenendo quell'equilibrio dell'ora et labora che consente la crescita e lo sviluppo del potenziale dell'umano, inizia a concretizzare oggi **prodotti in cui la bontà sia gustabile** e il bello resti visibile.

A rendere esplicito un messaggio così antico ed attuale, al tempo stesso, è stata la sinergia nata con Studio Gusto di Perugia, attraverso la cura del brand nei sui dettagli, con cui rivestire personalizzando con sobrietà ed eleganza le diverse tipologie di prodotto.
La scelta è stata quella di mettersi in gioco anche in un tempo storico complesso, partendo dal rapporto con il territorio, in cui una delle culture principali è quella dell'**ulivo** raccolto da mani sapienti e lavorato secondo le più antiche e genuine tradizioni umbre: l'**Olio Delle Monache** racchiude in ogni sua goccia la storia della terra in cui nasce e le tecniche innovative che lo portano a essere un pro-



Restando fedeli alle radici monastiche, nasce qui la prima birra monastica femminile italiana, artigianale, rifermentata naturalmente in bottiglia e di tradizione belga

dotto straordinario, con il gusto di una provenienza millenaria.
La cura dell'olivo declinate nelle tre differenti cultivar, il leccino, il frantoiano e il moraiolo, è interamente ad opera del lavoro delle monache che si sono specializzate e professionalizzate sia nel lavoro di potatura che di raccolta.

Accanto alla produzione dell'olio extravergine di oliva, nasce **la prima birra monastica femminile italiana**, un primato di eccellenza, in quanto le materie prime, principalmente l'orzo distico, trasformato poi in malto biologico, è anch'esso un prodotto di eccellenza del monastero. L'idea della birra nasce dal voler restare fedeli alle radici monastiche, che nei secoli ne hanno tramandato le ricette, insieme alla scelta attuale di volerlo caratterizzare al femminile attraverso un prodotto di alta qualità come la birra artigianale, ri-

fermentata naturalmente in bottiglia, di tradizione belga. Birra che ha già la duplice varietà una bionda caratterizzata da una nota dolce, conferita dal malto Pils prodotto biologicamente e un'ambrata caratterizzata da un ricco aroma di malto dolce ed elaborato, con leggeri sentori di cioccolato e caramello tostato.

Di seguito in continuità con quella che è la tradizione monastica, ma all'interno di un progetto che vuole avere continuità





del tempo, si affiancano prodotti come **le marmellate e le tisane**, prodotte nel rispetto di quelle procedure che rispettano l'alta qualità e il desiderio di mangiare sano.

Shop: Via Borgo San Pietro, 8 / Assisi

A Ellera di Corciano (PG)

UN'ALTRA ECCELLENZA ENTRA A FAR PARTE DEL GRUPPO DE POI: DUCATI ARRIVA UFFICIALMENTE A PERUGIA

Dopo Ferrari e Maserati, anche il gioiello di Borgo Panigale entra a far parte della storica concessionaria umbra



Aperta ufficialmente al pubblico la **nuova concessionaria Ducati di Perugia**, **C.D.P Ducati Perugia** (gruppo concessionarie De Poi) nuovo punto di riferimento per i Ducatisti della provincia di Perugia. Si trova a Ellera di Corciano e dispone di un ampio **showroom Ducati e Scrambler®**, oltre a una moderna e **attrezzata officina**.

L'inaugurazione con il tradizionale taglio del nastro si è tenuta sabato 26 febbraio 2022 con un padrino d'eccezione: il pilota WSBK **Michael Rinaldi** del team Aruba Ducati. Non è mancata poi la presenza delle autorità locali nella figura di Luca Merli, assessore alla Sicurezza, Protezione Civile, Personale e Viabilità del Comune di Perugia. Con l'apertura ufficiale al pubblico di C.D.P a Perugia, Ducati prosegue nel percorso di espansione globale della sua rete vendita, che a oggi registra la presen-

za di 769 dealer in **91 paesi nel mondo**. Il nuovo concessionario C.D.P, già operativo nel settore automotive e con origini ultra centenarie, si trova a Ellera di Corciano (PG), in via Antonio Gramsci 162.
La struttura occupa una superficie totale di oltre **450 mq** in grado di ospitare l'area espositiva con tutti i modelli della gamma Ducati e Scrambler® e la nuovissima officina, attrezzata a tutto tondo per assistere ogni modello di oggi e di ieri. I tanti appassionati presenti all'evento hanno avuto la possibilità di ammirare dal vivo alcuni dei più importanti **prodigi tecnologici** della Casa di Borgo Panigale, tra cui la Panigale V4 R #21 del Team Aruba-World SBK Championship, la Panigale V4 SP, oltre alla ambitissima Multistrada Pikes Peak.





Nel corso del 2022 **la rete vendita Ducati è destinata a espandersi** ulteriormente con aperture in importanti e strategiche città in tutto il mondo. Sul sito *Ducati.com* è disponibile la sezione Concessionari con il servizio "Dealer Locator" che fornisce informazioni su servizi e orari di apertura della sede di Perugia e di tutti gli altri concessionari della rete.



C.D.P Ducati Perugia
Via Gramsci, 162 / Ellera di Corciano (PG)
C.D.P Ducati Perugia / @cdp.ducati

LEONARDI
ISTITUTO SCOLASTICO PARITARIO

Un liceo scientifico per coltivare intelligenze, entusiasmo e fiducia in se stessi



Intelligenza, desiderio di apprendere e di ottenere risultati scolastici importanti, ma anche **entusiasmo**, serenità, fiducia in se stessi. Non è sempre facile, per un liceale, vivere la scuola trovando un equilibrio tra tutti questi elementi. Malumore, **insicurezza**, contrasti, insoddisfazione possono infatti caratterizzare il percorso scolastico, anche e soprattutto nel caso di studenti particolarmente dotati e volenterosi. A Perugia, a offrire una soluzione alle ragazze e ai ragazzi che vogliono affrontare il liceo con serenità, aspirando al massimo risultato, è l'**Istituto Paritario Leonardi** che, a partire dall'anno scolastico 2020/2021, ha aggiunto il **Liceo Scientifico** alla propria offerta formativa, già composta dall'Istituto Tecnico Economico indirizzo AFM (Amministrazione Finanza e Marketing) e Istituto Professionale nei servizi della sanità

e assistenza sociale (IPSSAS). "*È con una particolare dose di orgoglio che parlo del nostro Liceo Scientifico* - dichiara la Responsabile del Leonardi, **Nicoletta Utzeri** - *In questi primi due anni, abbiamo infatti potuto osservare quanto questa scuola sia in grado di offrire ai ragazzi una preparazione di alto livello. Allo stesso tempo i nostri studenti vivono gli anni delle superiori con grande positività e* ***serenità****. Li vedo sorridenti, seduti in classe o camminare per i corridoi, mentre interagiscono tra di loro o con i docenti, e questo è l'elemento che più di tutto fa la differenza*". All'Istituto Paritario Leonardi classi poco numerose, **professori** sempre pronti all'ascolto e al sostegno e **strumenti** innovativi favoriscono infatti l'apprendimento e l'approfondimento: in questo modo i risultati arrivano senza richiedere sacrifici eccessivi, stress e angosce. A fare la differenza è la presenza di laboratori all'avanguardia e di insegnanti che - proprio per il limitato numero di alunni per classe, oltre che per il tipo di **relazione educativa** che la scuola promuove e che ogni docente condivide e adotta - sono in grado di **seguire personalmente** gli studenti in ogni fase dell'apprendimento. Così resta anche il tempo per gli **hobby**, per le **amicizie** e per il **divertimento**, tutti aspetti fondamentali nella vita di un giovane. "*Nei nostri liceali* - dichiara Nicoletta Utzeri - *vediamo tornare il sorriso, l'entusiasmo, la fiducia in se stessi. Molti di loro sono davvero particolarmente dotati e intelligenti, dei* ***piccoli geni****, come ci piace chiamarli tra il serio e lo scherzoso: appassionati in modo non comune ad esperimenti, formule, dimostrazioni, problemi. Basti pensare che le gare di velocità nella risoluzione del* ***cubo di Rubik*** *sono diventate un classico dei momenti di pausa tra le lezioni. I docenti si preoccupano non solo di agevolare in ogni modo i ragazzi, ma anche di fornire i giusti* ***stimoli*** *in base alle potenzialità e alle attitudini di ciascuno e di alimentare in loro motivazione e sicurezza. A questa età il fattore psicologico è fondamentale e pertanto, proprio su questo aspetto, la nostra attenzione è altissima. In questi anni* - continua Utzeri - *gli studenti del Liceo Scientifico Leonardi hanno partecipato a* ***concorsi nazionali di matematica****,* ***fisica****,* ***storia dell'arte****, dimostrando di aver raggiunto non solo adeguati livelli di preparazione nelle varie materie, ma anche grande voglia di mettersi in gioco, di confrontarsi con se stessi e con gli altri, di aprirsi al mondo e alle sfide*". Nel corso dell'anno alcuni studenti hanno infatti partecipato al concorso "Adotta un giusto" del Miur, altri alle Olimpiadi di Statistica indette da Istat, altri ancora alle Olimpiadi di Fisica. Una partecipazione che testimonia la voglia di confrontarsi ed eccellere, sempre con il sorriso, forti della ritrovata fiducia in se stessi. "*Qualcosa di non scontato* - aggiunge la responsabile Utzeri - *soprattutto in un'età così particolare e complessa come quella dei ragazzi che frequentano le scuole superiori: siamo certi che si tratti, per buona parte, del frutto di una raggiunta o ritrovata* ***armonia*** *con l'ambiente scolastico e con se stessi*".

Istituto Scolastico Superiore Paritario Leonardi
Via Mario Angeloni, 59 / Perugia
T. 075 5008668
www.istitutoparotarioleonardi.it
Istituto Paritario Leonardi
@istitutoparitarioleonardi



VANESSA BERARDI E LA MODA: L'AMORE DI UNA VITA

La disegnatrice e stilista si racconta, dagli esordi ai progetti futuri

Una giovane donna, una grande passione e tanta tenacia. **Vanessa Berardi** ha deciso di dedicare la sua vita al mondo della **moda**: un percorso a ostacoli, fatto anche di delusioni, ma che lei percorre con convinzione. Mettendo in gioco un talento multiforme – dal disegno alle consulenze – e guardando al futuro, tra progetti concreti e qualche sogno nel cassetto.

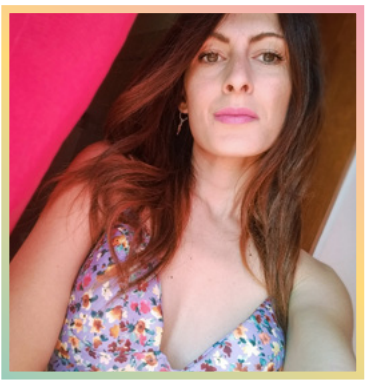
Non mi focalizzo su spunti precisi. Tutto quello che conosco, lo personalizzo

Raccontaci la tua storia. Come ti sei avvicinata al mondo della moda?
Quella per la moda è una **passione** che ho da sempre. Da piccola praticavo pattinaggio artistico e ginnastica ritmica: mi ricordo che andavo dalle sarte per prendere la stoffa ritagliata dai costumi e cucire poi dei vestiti per le mie bambole. È stato naturale, poi, studiare moda all'Istituto d'Arte di Perugia. Dopo le scuole superiori mi sono presa qualche anno sabbatico, ma il mondo della moda mi mancava troppo e ho deciso quindi di **iscrivermi al NID**. Finiti gli studi, ho iniziato a lavorare per circa un anno in un'azienda di cashmere, esperienza che si è conclusa con la pandemia. Dopo un periodo di smart working per una ditta di Torino, sono entrata come progettista e disegnatrice di ricami in una realtà che collabora con vari brand importanti, da Fendi a Cucinelli.

Come ti vedi a livello professionale?
Io mi reputo **stilista**, **disegnatrice**, **illustratrice e stylist**. Amo soprattutto disegnare – dalle illustrazioni ai bozzetti – ma nella mia carriera ho anche lavorato per sfilate gestendo le modelle, sia con abiti miei che disegnati da altri, e ho collaborato con agenzie di moda come **consulente di immagine** e per la realizzazione di shooting. Il mondo della moda mi appassiona a 360 gradi e, finalmente, sono riuscita anche a creare **una mia linea di bikini** con un'azienda pugliese, che ha prodotto modelli molto particolari disegnati da me.



Lo stile. Da dove prendi l'ispirazione?
In genere tendo a non focalizzarmi su spunti o input precisi, ma prendo ispira-



zione da tutto quello che mi circonda ed estrapolo quello che mi serve, anche in base all'applicazione pratica che poi andrò a creare o al progetto a cui sto lavorando. **Tutto quello che conosco, lo personalizzo.** Naturalmente faccio molta ricerca sui social, per captare le nuove tendenze.



Foto: Hill art / Makeup: Elena Vestrelli

Quali consigli daresti a chi vuole intraprendere un percorso simile al tuo e si affaccia per la prima volta al mondo della moda?

Innanzitutto, il consiglio principale è non abbattersi. Non è un mondo facile, ma non bisogna mai arrendersi, **bisogna provare fino alla fine**. Quando ancora sei alle prese con gli studi sembra tutto bellissimo, ma poi il mondo del lavoro non è come avevi immaginato. Il consiglio principale, quindi, è non mollare e portare avanti il tuo sogno. Ho preso tante porte in faccia ma non mi sono mai arresa. A volte ho anche pensato di abbandonare tutto, ma **è la mia vocazione**, ho sempre fatto questo.

Com'è essere una giovane donna nel mondo del lavoro e, in particolare, in un ambiente così esclusivo e competitivo?

Basta raccontare un semplice aneddoto. Appena terminati gli studi, lavoravo per quell'azienda di cashmere ed ero estremamente ingenua. Mi contatta un ragazzo per conto di uno showroom – almeno a quanto dice – in cui dovrebbe partire la linea donna. Mi riempie di belle parole, è una persona molto affabile, ci sa fare (ed è anche un bel ragazzo). Io sono entusiasta e mollo il lavoro. Lui però si rivela interessato ad altro. Partendo dalla mia esperienza, direi di non fidarsi **e tenere gli occhi sempre ben aperti**, perché un ambiente così difficile per le donne può essere ancora più duro. Io per esempio ho abbandonato quel lavoro per una promessa che si è poi rivelata inconsistente.

Il mondo della moda non è un mondo facile, ma non bisogna mai arrendersi, bisogna provare fino alla fine



Abito da sposa realizzato durante gli studi al Nid per la sfilata di fine anno (2019-2020).
Foto: Simone Rossi / Makeup: Elena Vestrelli
Modella: Camilla Radoni

Progetti per il futuro?
Mi piacerebbe molto **avere un mio brand**, in particolare una linea di bikini, ma al momento non è facile. E non nascondo che sto pensando anche all'estero. Mi capita spesso di andare a Nizza, dove vive mia sorella e dove ho realizzato anche degli shooting, e l'ho valutata come ipotesi per il futuro. Fino a poco tempo fa ero molto attaccata a Perugia, alla mia famiglia e agli amici, ma ora sento il bisogno di cambiare.

Fotografo: Hill art / Makeup: Elena Vestrelli
Modella: Roberta Marcucci





Investimenti per 20 milioni di euro che interesseranno anche la multisala del Gherlinda

THE SPACE CINEMA UN RESTYLING ALL'INSEGNA DELL'INTRATTENIMENTO

PM ha incontrato il General Manager, Francesco Grandinetti

Il cinema è un'**esperienza**, una forma di **intrattenimento** irripetibile in altri contesti. E oggi, più che mai, è questo l'approccio che può **fare la differenza**. Ed è il motivo per il quale il **piano investimenti** da circa 20 milioni iniziato nel 2020 da The Space non si ferma. E ora tocca anche la **multisala di Corciano**. Ne abbiamo parlato con il **General Manager** di **The Space**, **Francesco Grandinetti**.

Quali novità ha in serbo The Space?
The Space, nonostante il difficile periodo ha confermato il piano di investimenti iniziato nel 2021 con le ristrutturazioni dei cinema di Cagliari, Vicenza, Bologna e il Moderno di Roma, ristrutturando altri 6 cinema in Italia e completando il restyling della multisala di Corciano. Parliamo di investimenti per circa 20 milioni di euro. The Space crede fortemente nell'industria cinematografica.

Si è parlato a lungo del cinema come uno dei settori che ha più sofferto la pandemia: qual è la ricetta per voltare pagina?
Beh, una ricetta vera e propria non c'è. Cinema e teatri hanno probabilmente patito più di altri gli effetti della pandemia. Il nostro è stato il primo settore a introdurre il green pass, le mascherine, il trac-

ciamento, e dopo i due lockdown abbiamo potuto aprire in estate, stagione non felicissima per i cinema. Sicuramente tutte le misure dovute dalla pandemia hanno influenzato le performance del settore cinematografico. Sicuramente l'allentamento delle restrizioni permetterà il ritorno a una fruizione completa a 360°, quella che ci è mancata negli ultimi tempi e che sarà il primo fattore di grande valore che ci permetterà di voltare pagina. D'altra parte abbiamo lavorato e continuiamo a lavorare per rendere le nostre sale sempre più accoglienti e adatte alle esigenze dei clienti, prova ne è l'importante piano di investimenti di cui parlavamo prima. Altro importante fattore è la qualità del prodotto. Siamo davanti a un cliente che è sempre più attento alla qualità proprio perché ha accesso a un'offerta filmica molto più ampia rispetto a prima; questa è una variabile che noi in quanto esercenti non riusciamo a controllare ovviamente, ma siamo i primi a raccogliere i feedback del pubblico e ci siamo resi conto di quanto sia fondamentale la qualità del film in sala.

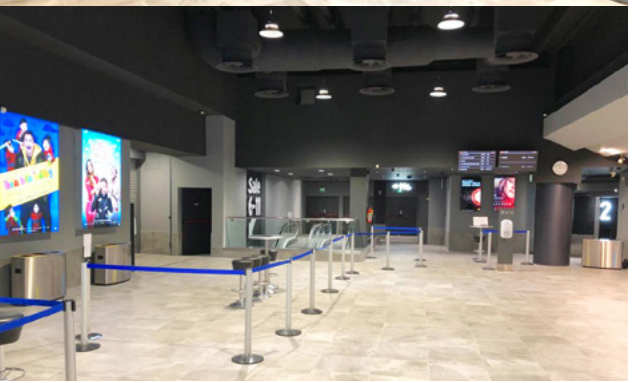




Come si combatte la concorrenza delle grandi piattaforme di streaming?

Non credo si debba parlare di una vera e propria concorrenza, la modalità di fruizione è completamente diversa, l'atmosfera è diversa, quindi ritengo che il rapporto con le piattaforme non sia di competizione, piuttosto credo che le piattaforme possano contribuire alla crescita dell'offerta filmica. D'altra parte la qualità che si può avere in una sala cinematografica non è paragonabile a quella





che garantisce una piattaforma. Tuttavia credo sia molto importante che alla sala venga garantito un periodo di protezione, di esclusiva, prima che la pellicola venga distribuita sulle piattaforme. Comunque un elemento che anche in questo caso è molto importante rimane la qualità dell'offerta: è necessario che il sistema cinematografico italiano faccia uno sforzo in questo senso, che punti maggiormente sulla qualità e sul valore del prodotto.

Ridley Scott ha recentemente definito il cinema come il miglior rimedio di fronte a stress e iper-connessione...

Dico sempre che noi vendiamo magia. Il cinema è quel posto in cui parcheggi all'esterno i tuoi pensieri, i tuoi problemi e a luci spente, in sala ti lasci andare a due ore di magia, pronto a vivere una grande storia. Mai come adesso è davvero necessario vivere insieme queste emozioni. Il cinema è terapeutico.

Che cosa rappresentano per The Space, il Gherlinda e la multisala di Corciano?

Abbiamo seguito anche noi come The Space l'egregio lavoro portato avanti da Simone Mainiero del Gherlinda. Loro non si sono mai fermati lavorando costantemente per alzare il livello dell'offerta. Hanno apportato migliorie al centro e anche noi abbiamo deciso di seguire questo percorso di crescita in linea con il contesto, investendo nel restyling della multisala di Corciano: dal cambio di poltrone delle sale, a un uso più importante della tecnologia digitale, fino alla creazione di un nuovo corner bar con postazioni self service.

3G PADEL PERUGIA CLUB

Il nuovo circolo sportivo della città



Testo: Lisa Maria Gentili
Brano: "Apri tutte le porte" - Gianni Morandi

Finalmente anche a Perugia una nuova **struttura all'avanguardia** per tutti gli amanti del padel. È il **3G Padel Perugia Club** situato a **Santa Sabina**.
Emergono **quattro campi di ultima generazione**, un bar-ristorante e una splendida terrazza panoramica da cui ammirare chi gioca e trascorrere il proprio tempo tra divertimento e relax. I campi, unici nel loro genere, hanno un sistema di chiusura

4 campi outdoor di ultima generazione, un'area relax con giardino e spazio ristoro

Sport, relax, divertimento e buon cibo: tutto questo è il 3G Padel Club di Perugia



/ apertura automatico, in grado di proteggere i giocatori da tutti gli agenti atmosferici. 3G Padel Perugia Club organizza **corsi di gruppo e individuali** con istruttori preparati e di massima professionalità. Prenotare i campi è semplice, tramite app h24 o chiamando direttamente il club.
Nel cuore del circolo sorge il **Bandeja**: un **bar-ristorante** che prende il nome da uno dei **colpi principali del padel**. Il Bandeja, con il suo design al contempo elegante e sportivo, è aperto tutti i giorni. **Colazioni**, **pranzi veloci**, **aperitivi**, **cene**, **cocktail** da



gustare nell'ampio giardino o sul **roof-top**, la terrazza sul tetto che di sera si anima con **musica dal vivo** e **dj-set**.
È possibile riservare gazebo, sale o la meravigliosa terrazza per **eventi privati**, compleanni, lauree, serate a tema, addii al celibato o al nubilato.



3G Padel Perugia Club
Via Guido Rossa, 32 / Perugia
T. 353 4264601 / 353 4264602
www.3gperugiapadel.it
@3GPadelPerugiaClub
3gpadelperugiaclub



PARIS
LA VILLE LUMIÈRE

Ora che viaggiare sta tornando a fare parte della nostra normalità, abbiamo deciso di accompagnarvi in un weekend a Parigi: fra cose da vedere più e meno note, scorci, sapori e luoghi segreti

Parigi val bene **un weekend.** Uno di quelli in cui ti imbarchi dall'Italia e in un'ora e mezza atterri nella **Capitale di Francia**. La primavera appena sbocciata e i suoi **colori pastello** sono il contorno ideale per una **fuga romantica** all'ombra della Tour Eiffel. Se poi avete la fortuna di capitare in una bella giornata di sole, raro ma non impossibile a Parigi, allora l'esperienza si fa incanto.

Ma andiamo con ordine e partiamo dalla cosa strategicamente più importante: l'alloggio. Scegliere una **location** adatta ai vostri programmi è fondamentale. Sarà dunque importante trovare un albergo o un b&b in una zona centrale e ben collegata. C'è da dire in effetti che a Parigi la linea di collegamenti della metropolitana è efficientissima. Ma una delle cose più belle da fare è viversi la città a piedi. Ecco perché la punta di un ideale compasso potremmo piazzarla all'altezza del Louvre e avere a portata di passeggiata tantissime attrazioni: **Notre Dame**, il centro **George Pompidou**, l'**Opera Garnier**, l'**Eliseo**, gli **Champs Elisèes**, l'**Arc de Triomph** e la **Tour Eiffel**.

Per questo la nostra scelta è ricaduta **su La Clef Louvre** un delizioso hotel che si affaccia su **place André Marlaux** su cui fa bella mostra di se la **fontana du Théatre-Francais**.



Place Dauphine, le Jardin Du Palais Royal, Palce Du Marché Saint Honoré: sono tanti anche i luoghi nascosti e meno conosciuti della capitale. Piccoli scrigni tutti da scoprire...

A due passi dal Louvre, ma comodo per potersi vivere la città a piedi.

E passeggiare per Parigi, con o senza meta, è un'esperienza magica. **Perdersi nei caffè** con i tipici **tavolini tondi** all'aperto, finire in una delle tante **gallerie d'arte contemporanea**, scoprire una **boutique unica**, accarezzare con lo sguardo il **lungo Senna**. La città a piedi è un'**esperienza immersiva** da vivere e rivivere. Senza dimenticare alcune mete importanti. **Il Louvre**, che non riuscireste a finire di visitare neanche se tornaste a Parigi tutte le settimane, merita sempre un passaggio. Perché è un museo bellissimo e unico al mondo, capace di stupire anche durante l'ennesima visita. E poi, imperdibile, il **Musée d'Orsay**, custode maestoso di alcune fra le più belle opere dell'impressionismo e del post-impressionismo.

Ma anche al riparo dalle mete più rinomate si schiudono scorci straordinari, perle più o meno segrete o comunque poco reclamizzate che vi proietteran-

no in una dimensione parallela. E il caso della **Place du marché Saint-Honoré** una piccola piazza rettangolare, animata da un vivace mercato mattutino e da una quantità infinita di locali, ristoranti tipici e tavolini. Una boccata di vera atmosfera parigina. E che dire dell'incantevole **Jardin du Palais Royal**? Semi-nascosti in una zona centralissima, **Place Colette**, trasportano come per incanto dal trambusto della città nella quiete incantata di un piccolo parco in fiore, dove fermarsi a farsi riscaldare dal sole o a mangiare qualcosa in uno dei localini raggruppati nel lato nord dei giardini. Infine su **Ile de la Cité** a pochi metri dalla splendida Notre Dame, oggi ancora alle prese con una

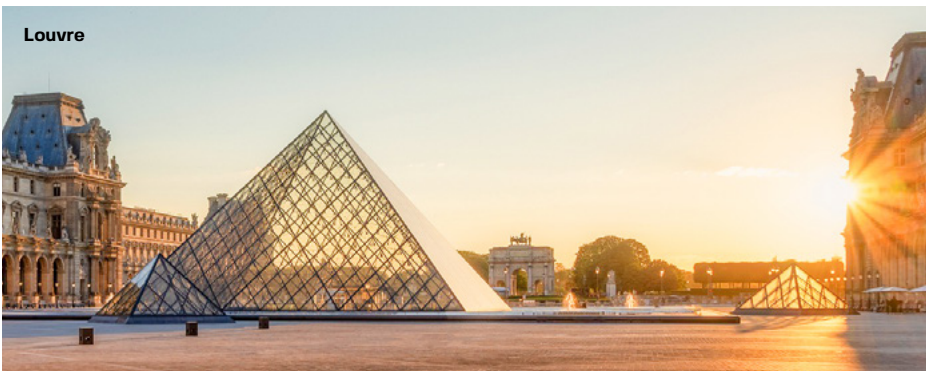



Place Dauphine

delicata opera di riprostino dopo l'incendio che la divorò nell'aprile del 2019, si schiude un altro gioiello nascosto: **Place Dauphine**, una minuscola piazzetta minuscola, punteggiata da qualche albero, alcune panchine, pochi e raccolti locali e abbracciata da dei palazzi che sembrano usciti dalla scenografia di un film. Un luogo incantevole dove si potrebbero passare ore in relax, in compagnia di una birra e di un buon libro.


Sacre Coer / Montmartre

Se avete deciso di seguire il nostro consiglio e la punta del vostro compasso è davvero piazzata fra **rue de Rivoli** e **il Louvre**, ci sono anche alcune attrazioni "fuori mano", più complicate da raggiungere a piedi. Si tratta di luoghi comunque imperdibili come la maestosa chiesa del **Sacro Cuore** (le Sacre Coer) e la splendida collina di **Montmartre**, una delle zone più caratteristiche della città.


Louvre

Infine due consigli per mangiare in città. Posto che è tutto un fiorire di bistrot, ristoranti e ristorantini invitanti, dove, con un minimo di accortezza, è facile evitare le trappole per turisti e scegliere bene, i suggerimenti riguardano due locali molto alla moda, anche se per ragioni differenti. Il primo è l'**Hotel Costes** in Rue Saint Honoré, tempio del jet set parigino, con la sua graziosa corte interna e un continuo via vai di personaggi noti. L'altra scelta ricade invece su **Kodawari Ramen** nella centrale Rue de Richelieu: un luogo davvero unico, in primis nell'arredamento, specializzato nel tipico ramen, dove mangiare è una vera e propria esperienza



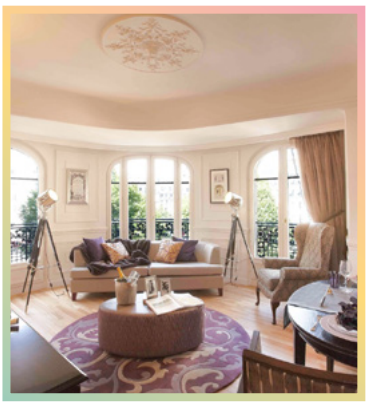
Kodawari Ramen

a patto che siate disposti a farvi almeno mezzora di fila, immancabile e lunghissima, sia a pranzo che a cena di fronte al locale.

Un'esperienza splendida anche da vivere a piedi



Hotel Costes



La Clef Louvre

SEMPRE IN PRIMA LINEA: LA CROCE ROSSA UMBRA E L'EMERGENZA SANITARIA

Fabrizio Comodini, Coordinatore Attività di Emergenza, racconta gli ultimi due anni di impegno



Oltre centomila servizi nel solo 2021, centinaia di **volontari impegnati ogni giorno**, iniziative di supporto alla popolazione intraprese all'inizio della pandemia e ancora attive: anche in **Umbria** la **Croce Rossa** è stata in prima linea sin da subito nel far fronte all'emergenza sanitaria, potenziando in modo sensibile il suo già importante impegno abituale. **Fabrizio Comodini**, docente universitario e Coordinatore Regionale dell'Attività di Emergenza e Protezione Civile, descrive nel dettaglio i servizi messi in atto dalla CRI umbra negli ultimi due anni.

Come è cambiato il vostro impegno con l'arrivo della pandemia?

Quando è iniziata l'emergenza ci siamo immediatamente messi all'opera. Tra le attività più importanti che abbiamo svolto sin da subito, c'è stata quella di **pre-triage** all'esterno degli ospedali: misurazione della temperatura, raccolta di dati anagrafici, insomma tutte quelle operazioni "di filtro" rivolte ai pazienti che facevano il percorso "pulito", rispetto al percorso Covid. Con il sistema sanitario sotto pressione, abbiamo ricevuto **tante richieste di aiuto** da parte di chi era in isolamento per portare cibo e medicine e anche chiamate per il trasporto di pazienti sia Covid che non-Covid: per esempio, le persone sottoposte a dialisi non potevano contare sull'assistenza abituale e perciò chiamavano noi. Siamo anche andati in Lombardia per supportare la zona di Bergamo, che si trovava in enorme difficoltà.

Come si è evoluta poi la vostra attività, con l'evolversi dell'emergenza sanitaria?

Il numero verde creato per progetto nazionale **"Il Tempo della Gentilezza"** è ancora attivo in tutta Italia, per la consegna di generi di prima necessità. Tra giugno e

luglio 2020 abbiamo svolto un'importante **indagine di sieroprevalenza**. Condotta dalla Croce Rossa per la Regione Umbria, con postazioni mobili di prelievo in tutto il territorio, l'indagine era stata disposta dal Ministero della Salute per capire quanti cittadini fossero stati contagiati dal virus ed erano quindi protetti, su un campione di popolazione. In tutto il 2020 abbiamo continuato nelle attività di supporto alla popolazione, come ad esempio il monitoraggio nelle scuole, soprattutto nell'ambito dell'esame di maturità.

In due anni la pandemia ha vissuto fasi molto diverse. Su quali fronti siete stati attivi in questo ultimo periodo?

Lo scorso anno abbiamo supportato Figliuolo per la **vaccinazione straordinaria nelle zone del cratere**: durante l'estate, abbiamo partecipato alla campagna vaccinale realizzata con squadre mobili dell'esercito e squadre miste di esercito e Croce Rossa Italiana (ciascuna ha messo in campo i propri infermieri e medici). Abbiamo coperto tutta la zona del cratere, dove la popolazione non si era ancora vaccinata. A ottobre 2021 abbiamo allestito **l'ospedale da campo a Terni**: la Croce Rossa nazionale ha fornito le attrezzature, mentre noi ci siamo occupati del montaggio e della gestione per due mesi, finché non è stato sostituito con le strutture prefabbricate che ci sono anche ora. A fine anno, con il picco Omicron, siamo invece stati impegnati nella **vaccinazione notturna**, con quattro centri vaccinali attivi dalle 21 a mezzanotte, realizzando oltre 4.000 vaccinazioni con il nostro solo personale volontario e dipendente. Ora stiamo portando avanti "Il Tempo della Gentilezza" e stiamo continuando a fare trasporti sanitari. Prosegue anche l'assistenza ai centri vaccinali e l'attività di supporto al COC e alla Protezione Civile Nazionale; abbiamo aiutato a fare screening con i tamponi, dove ci veniva richiesto.

Come descriverebbe il suo impegno nella Croce Rossa, anche in relazione agli ultimi due anni?

Nell'ultimo biennio in Umbria abbiamo svolto **oltre centomila servizi**, con una media di 100 volontari impegnati ogni giorno e circa 750 a settimana, perché ogni comitato locale svolge anche servizi che non vengono registrati. Abbiamo quindi intensificato sensibilmente la nostra attività abituale. Personalmente, trovo in questo impegno un'ulteriore occasione in cui incanalare il mio senso civico. Sono in Croce Rossa dal 2006, prima come volontario e, dal 2008, come Coordinatore Regionale dell'Attività di Emergenza. Accanto al mio lavoro come docente, grazie alla Croce Rossa sento che posso dare il mio aiuto anche in un altro modo.



Perugia - Dal 6 al 10 APRILE 2022

#IJF22

Ritorna il Festival Internazionale del Giornalismo



Foto: Tobia Faverio / *www.festivaldelgiornalismo.com*

5 giorni. **240 incontri**. **600 speaker**. Numeri importanti che riassumono la **XVI edizione** di uno degli eventi più attesi del territorio. Infatti dopo due anni di stop forzato causa pandemia, torna il **Festival Internazionale del Giornalismo**. L'evento che riunisce le grandi voci del giornalismo è mancato tanto alla città di Perugia che in quei giorni diventa l'importante palcoscenico dell'informazione mondiale.

Tavole rotonde, interviste, presentazioni, serate teatrali con al centro i temi più caldi e cruciali del momento. Tutti gli appuntamenti sono **free entry** e sarà possibile seguire ogni evento in diretta streaming dal canale youtube o dal sito del festival. Di seguito **una piccola selezione di appuntamenti** dei cinque giorni, ma sul sito ***www.festivaldelgiornalismo.com*** si può consultare l'intero programma.

6 Aprile

• Ore 17 - Sala del Dottorato

Le guerre delle donne

Le donne e i loro diritti

Tre giornaliste raccontano le tortuose strade che le donne devono percorrere per ottenere la propria libertà in Afghanistan, Africa e America Latina. Si tratta di Lucia Capuzzi, Barbara Schiavulli e Emanuela Zuccalà.

• Ore 18 - Sala dei Notari, Palazzo dei Priori

Liberi fino alla fine

Eutanasia e diritto di scelta

Incontro con Marco Annoni, Francesca Biagiotti, Marco Cappato e Laura Santi che tratta il delicato tema dell'eutanasia.

• Ore 21 - Sala dei Notari, Palazzo dei Priori

Romanzo Quirinale

Marco Damilano racconta il Quirinale

Con il suo Romanzo Quirinale, il direttore del settimanale "L'Espresso", Marco Damilano, interviene sul tema delle elezioni del Presidente della Repubblica e di tutti i sotterfugi che ne hanno fatto parte nel corso degli ultimi 65 anni.

7 Aprile

• Ore 18:30 - Sala dei Notari, Palazzo dei Priori

Caine, storie di detenute

La vita delle donne dietro le sbarre

Amalia De Simone, la cantautrice Assia Fiorillo, la direttrice del carcere Fuorni Rita Romano e la coprotagonista Anna Cigliano, raccontano le vicissitudini e le difficoltà delle detenute, le loro esigenze e le rivolte durante la pandemia.

• Ore18:30 - Hotel Brufani, Sala Raffaello

La nuova guerra del clima: le battaglie per riprenderci il pianeta

Intervista a Michael Mann

La giornalista climatica Stella Levantasi intervista il direttore dell'Earth System Science Center, Michael Mann. Il problema delle compagnie di combustibili fossili va gestito e tenuto sotto controllo per tutelare il nostro pianeta.

• Ore 21 - Auditorium San Francesco al Prato

Falcone e Borsellino

Racconto per immagini con Lirio Abbate

Un evento per ricordare i due magistrati a 30 anni dalla loro scomparsa. Immagini, video e foto di testimoni per ricordare Falcone e Borsellino, due figure simbolo della lotta contro le mafie.

8 Aprile

• Ore 18:30 - Auditorium San Francesco al Prato

Dalla pandemia alla guerra: storie dei nostri tempi

Dialogo tra Mario Calabresi e Paolo Giordano

Un percorso per comprendere come affrontare il periodo della pandemia e le incertezze dovute al conflitto ucraino. Due anni che hanno segnato profondamente la storia dell'umanità.

• Ore 21 -Auditorium San Francesco al Prato

Onora il tuo errore come fosse un'intenzione nascosta

Incontro-Performance con Morgan

Errare è umano. Il direttore artistico Andrea Lai e Morgan affrontano il tema nella loro performance che esprime il coraggio di sbagliare e di scegliere senza seguire il libretto delle istruzioni della vita.

9 Aprile

• Ore 14 - Auditorium San Francesco al Prato

Assange e Wikileaks: processo alla libertà di informazione

Whistleblowing

Interventi di Joseph Farrel, Stefania Maurizi e Stella Moris sulla libertà d'informazione. Gli interventi verranno tradotti in italiano e inglese.

• Ore 19 - Teatro Morlacchi

La coscienza di Zero

Con Zero Calcare e Valerio Mastandrea

Il fumettista Zero Calcare, travolto dal successo della sua serie Netflix "Strappare lungo i bordi", racconta il suo progetto e i piani per il futuro. Lo accompagna Valerio Mastandrea, attore, regista e voce dell'Armadillo nella serie.

• Ore 21 - Sala dei Notari, Palazzo dei Priori

Il fascismo in famiglia

Paolo Berizzi e Barbara Serra

Incontro con Paolo Berizzi di Repubblica e Barbara Serra di Al Jazeera English per trattare la tematica del fascismo, la sua storia e i suoi legami con il presente.

10 Aprile

• Ore 15:30 - Sala dei Notari, Palazzo dei Priori

Afghanistan, Ucraina: come cambia il ruolo della UE nel mondo

La sicurezza e la politica estera in Europa

La guerra in Ucraina e la questione afghana rendono inevitabile la riconfigurazione dei temi dell'agenda europea. Ne parlano Manuela Conte, Tiziana Ferraio, Antonio Parenti, Stefano Pontecorvo.

• Ore 21:00 - Sala dei Notari, Palazzo dei Priori

Cammina, guerriera, cammina

Intervista a due "guerriere"

La cofondatrice del Festival Internazionale del Giornalismo, Arianna Ciccone, intervista l'attivista impegnata Cecilia Strada e la giornalista Francesca Mannocchi, nota per le inchieste sul traffico degli esseri umani.



PM INCONTRA MATTEO FORTUNATI

Il futuro dell'Umbria fra turismo, fiducia ed eventi

I venti che soffiano sono diversi e di varia natura. Abbiamo attraversato una **pandemia** che ci ha stremati, poi il **caro bollette** che ci mette in ginocchio e come se non bastasse ecco scoppiare una **guerra** a poca distanza dal cuore dell'Europa. Che risposte dare a tutte queste congiunture dolorose? Abbiamo fatto un'interessante chiacchierata con **Matteo Fortunati**, **avvocato e presidente di Assoturismo Confesercenti Umbria** per capire da dove partiamo e dove possiamo arrivare.

Che stagione si prevede per l'Umbria dal punto di vista del turismo?

La risposta è abbastanza incerta ma se prendiamo come esempio lo scorso anno non possiamo che guardare al futuro e alla stagione estiva con grande fiducia e positività, speran-

Pandemia, caro bollette e conflitto alle porte d'Europa: il punto di vista del Presidente di Assoturismo sugli argomenti dell'ultimo periodo



do in una stagione turistica estiva promettente. Dunque, se non dovesse succedere nulla di grave, io prevedo un buon flusso di visitatori.

Qual è la ricetta per mettersi alle spalle la pandemia?

Non c'è purtroppo una ricetta per mettersi alle spalle questo brutto episodio della storia. Sicuramente tutti abbiamo avuto contatti con il virus ma sembra che siamo in una fase di remissione della pandemia. Sono comunque convinto che una dose di ottimismo è buona cosa in momenti come questi, ma è fondamentale continuare comunque a mantenere l'allerta alta, rispettando quelle regole basilari che ormai conosciamo bene: distanziamenti e uso dei sistemi di protezione, soprattutto al chiuso. Dunque la **ricetta è positività** e attenzione.

Come gestire il caro bollette?

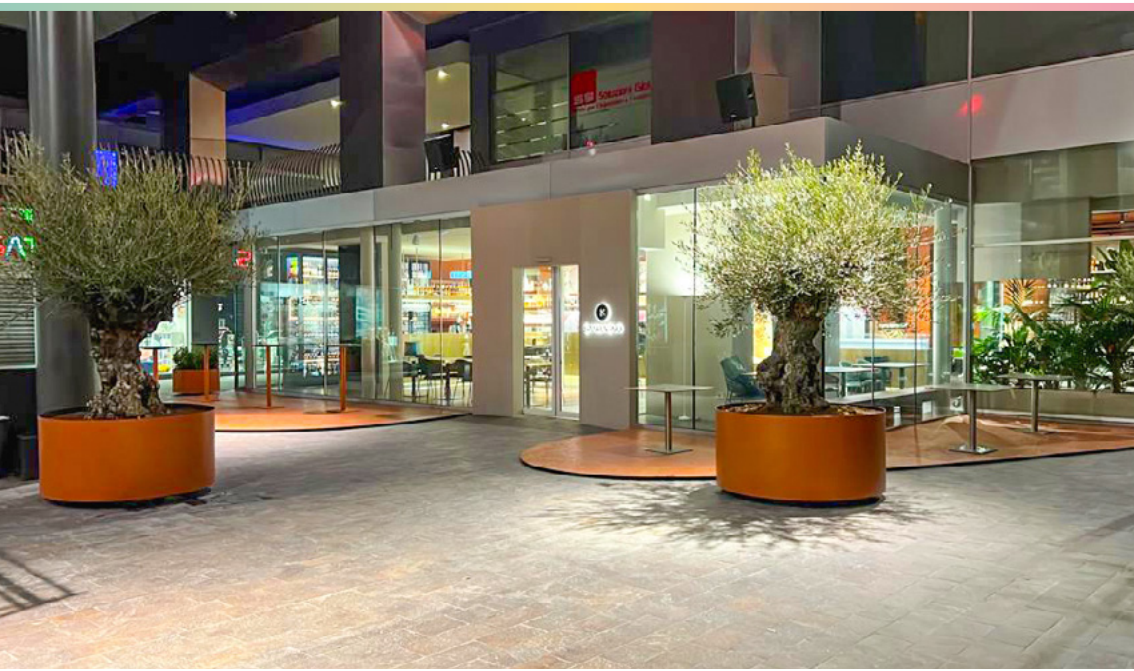
Il caro bollette rappresenta una situazione molto incresciosa e grave a cui dover far fronte. Le **soluzioni sono interventi strutturali da parte della politica** con incentivi che spingano verso il fotovoltaico. D'altra parte bisogna evitare che gli incentivi su questo siano accaparrati da fondi di investimento, com'è successo in passato, cosicché gli italiani non si ritrovino poi a pagare gli incentivi a favore di speculatori. Il fotovoltaico deve essere favorito per le abitazioni private potenziandolo con il sistema di accumulo, una tecnologia che permette di imprimere un'ulteriore riduzione ai costi dell'energia elettrica del caro bolletta. Quindi disincentivare anche il gas, viste anche le recenti situazioni di guerra Russia Ucraina, e incoraggiare l'uso di energia elettrica da fonti rinnovabili".

Qual è la visione strategica per il rilancio del turismo umbro?

A mio avviso la Regione sta facendo un buon lavoro a livello pubblicitario, lo abbiamo visto anche lo scorso anno data la risposta ricevuta nel settore del turismo. **La ricetta è creare un'interesse, un'offerta turistica legata anche a eventi che diventano così delle vere e proprie attrazioni**: oltre alle sue bellezze naturali e paesaggistiche, l'Umbria richiama sempre più visitatori anche per le sue fiere, i suoi concerti, spettacoli e manifestazioni che rendono il territorio sempre più accattivante e competitivo.

SANMAGNO CAFFÈ
SEMPRE PIÙ BUONO E ANCORA PIÙ BELLO...

Dopo un accurato restyling il locale cult di Foligno torna con tante novità



Cantina d'autore, pasticceria di alto livello e una straordinaria pizza gourmet grazie a un forno nuovo di zecca che garantisce una cottura impeccabile



Il SanMagno Caffè è il luogo cult di Foligno e dopo una chiusura temporanea per il rinnovo dei locali ha riaperto al pubblico più bello che mai.
Dopo i lavori di **restyling** che hanno interessato l'intero locale, il SanMagno si ripresenta al suo pubblico letteralmente stravolto. **Irriconoscibile** e **bellissimo**, con un dehors accattivante, contraddistinto dall'albero d'ulivo e degli interni degni di una città internazionale. Insomma, più **affascinante** e **accattivante** che mai. **Design moderno**, colori caldi: ogni dettaglio del locale è stato scelto e studiato con cura per rendere il SanMagno **un locale confortevole**, **più spazioso**, **più funzionale e ancora più piacevole da vivere**.



Anche se questa trasformazione ha cambiato l'aspetto estetico del locale, **l'anima del Sanmagno è rimasta la stessa**. Un luogo vivo, dinamico, moderno, sempre in fermento dove poter vivere **ogni momento della giornata**: da un **pranzo** veloce a una **cena** in relax, perché ogni occasione è buona per vivere il SanMagno che si è sempre distinto per la qualità e la varietà dell'offerta. Un'offerta che si arrichisce di una straordinaria **cantina a vista**, con bottiglie di alissimo livello.







Un locale all'avanguardia dal design metropolitano che punta sulla qualità dei prodotti

Colazione, light lunch, cena, aperitivi, gelati, cena, pizza, after-dinner e corner dedicato alle centrifughe: un unico luogo che risponde a tante esigenze e alle tantissime voglie dei suoi clienti, con un unico filo conduttore che racconta di **artigianalità**, **genuinità** e **bontà**. Il Sanmagno è tutto questo.



Il SanMagno Caffè punta infatti da sempre all'**eccellenza del prodotto** che passa proprio per **l'accurata scelta delle materie prime e l'artigianalità dei prodotti**. E proprio per questo da citare è l'importante investimento fatto sul **forno di ultima generazione** per una perfetta cottura della pizza, da sempre fiore all'occhiello del SanMagno. Una **pizza** che si può gustare dal martedì alla domenica, mentre la carta del ristorante a cena si "accende" dal giovedì alla domenica.







Ma non basta: fra le eccellenze del locale c'è senza ombra di dubbio **la pasticceria** che, vista la Pasqua alle porte, si appresta a sfornare la celebre colomba pasquale del SanMagno.
Il SanMagno è tornato più bello e più "buono" di prima.



SanMagno Caffè
Via Daniele Manin, 22 / Foligno (PG)
@sanmagnocaffe / @sanmagnocaffe


SE PUOI
PENSARLO
PUOI
REALIZZARLO
NATURAL BORN DIGITAL
GRAFOX







GRA FOX

NATURAL BORN DIGITAL

~~STRADA PIEVAIOLA, 166H~~
~~06132 PERUGIA (PG)~~
~~T. +39 075 517 1532~~
~~WWW.GRAFOX.IT~~

L'IMPICCIONE

cinguettii politicamente scorretti



A capo chino sui social... ma per lavoro, eh!

La presidente Donatella Tesei torna a far parte del mondo social per avere un filo diretto con i cittadini dopo l'emergenza pandemica. In questi due anni ha scelto di lavorare in "silenzio". Non si può dire lo stesso per i suoi tanti, troppi, "colleghi" dell'agone politico costantemente impegnati a comunicare ogni stato d'animo. A fine legislatura tireremo le somme e capiremo se hanno fatto più lavori o fatto più storie. Cin cin.

Carenza di ossigeno per la Sanità umbra



Già soggetta a forti critiche da parte dell'opposizione sul piano della sanità, ora la Regione si è vista bocciare anche dall'Università il Piano Sanitario. Per il Senato accademico dell'ateneo «*serve sostanziale revisione*» in quanto nel documento come non ci sarebbe traccia di quanto previsto dal «*memorandum sulla salute degli umbri*» firmato nel 2020 dal rettore Oliviero e dalla presidente Tesei. Pochi passi anche sul fronte della convenzione Regione-Università che dopo due anni stenta ancora a decollare. Insomma, un film già visto e niente di buono all'orizzonte...

Pillole di infelicità

Pian di Massiano vs Monteluce, due facce tristi della stessa medaglia. Dopo il nuovo progetto per l'ennesimo fast food a Centova, è di questi giorni la notizia che nelle vicinanze sorgerà un nuovo supermercato Emi che completerà la scelta del consumatore. Il nuovo supermarket ingloberà parte dei dipendenti dello store Emi presente a Monteluce, a conferma di come la Nuova Monteluce sia ormai un progetto morente e il quartiere non più d'interesse. Un enorme peccato che si consuma nel silenziò delle istituzioni. *(Foto: profilo Fb Perugia, Umbria, Mondo)*



Il Mercato Coperto finalmente allo scoperto?

Di mese in mese, di anno in anno, di dichiarazioni in dichiarazioni. Ormai sembra un racconto epico quello della riapertura (parziale) del Mercato Coperto. La facevano facile gli amministratori passati, un po' meno gli attuali ma la sostanza non cambia. Ora da Palazzo fanno sapere che è davvero imminente il trasferimento degli operatori mercatali alimentari, oggi temporaneamente "parcheggiati" in piazza del Circo. Mentre riguardo agli operatori non commerciali pare che entro l'estate sia previsto l'affidamento definitivo alla società aggiudicataria. Il genere fantasy non ci ha mai entusiasmato.



È un Comune cioco-fondente grazie alla riqualificazione del Frontone

Tutto pronto per l'edizione primaverile di Eurochocolate che si terrà ai Giardini del Frontone. Dopo la presunta latitanza del Comune alla conferenza stampa di presentazione, - per la quale i malpensanti avevano gridato alla rottura - la 'maretta' sembra essere rientrata grazie all'approvazione del patto di collaborazione per la riqualificazione dei Giardini. Ci voleva l'iniziativa del (solito e intraprendente) privato per sistemare uno dei luoghi più suggestivi di Perugia. A quanto pare la corroborata tattica dell'immobilismo questa volta ha dato i suoi frutti. E se la sinergia pubblico-privato fosse la vera risorsa per il futuro?





Entra a far parte delle eccellenze italiane con l'**Università Mercatorum**

Universitas Mercatorum

Università telematica delle Camere di Commercio Italiane

Con **Universitas Mercatorum**, l'**Università Telematica delle Camere di Commercio**, puoi avvalerti dell'esperienza in campo nazionale e internazionale delle imprese Made in Italy di successo. **Studia e sostieni gli esami online e, terminata la pandemia, unicamente in una delle oltre 50 sedi sul territorio.** Apprendi le conoscenze per diventare un **professionista** nei migliori settori produttivi.

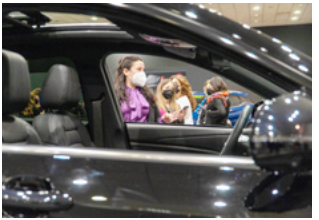
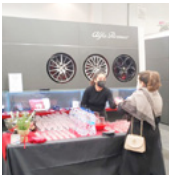
Via San Paolo, 36 - Assisi (PG) - Tel. 075 816773
Via Mazzini, 21 - Perugia- Tel. 075 8244787

eipoint.assisi@unimercatorum.it

eipass
EUROPEAN INFORMATICS PASSPORT

Certificazioni Informatiche



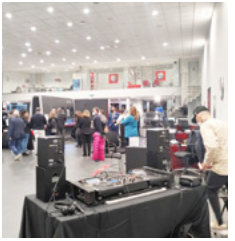



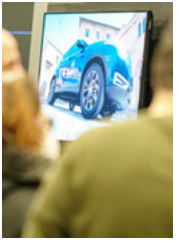




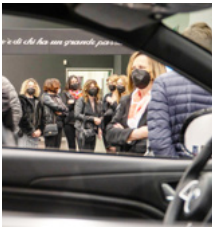


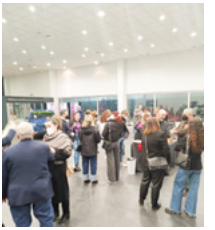
I'M ELECTRIC @Marchi Auto





















A Passo d'Uovo by EUROCHOCOLATE @Perugia





















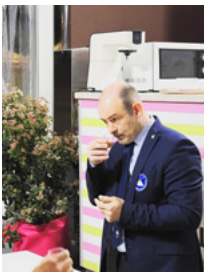










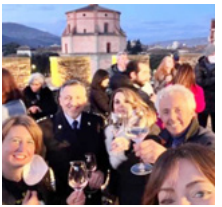














QUEEN PASS / MAMO Exhibition @Rocca di Umbertide














MaMo
QUEEN
PASS
12 Febbraio
5 Marzo 2022
Rocca di Umbertide

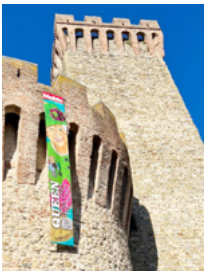












CATALOGHI
LISTINI
AGENDE
BIGLIETTI DI AUGURI
SEGNAPOSTO
MAILING
TOVAGLIETTE
LIBRI
CARTELLINI
LOCANDINE
MANIFESTI
RIVISTE
DIARI
VOLUMI CARTONATI
PIEGHEVOLI
SCHEDE
ADESIVI
CARD
CARTELLI VETRINA
CALENDARI
CARTELLINE
RACCOGLITORI
MENÙ
BUSTE
ANNUARI
BILANCI
BLOCCHI APPUNTI
COPIE COMMISSIONI
MANUALI
BIGLIETTI DA VISITA
CARTA INTESTATA
CARTOLINE

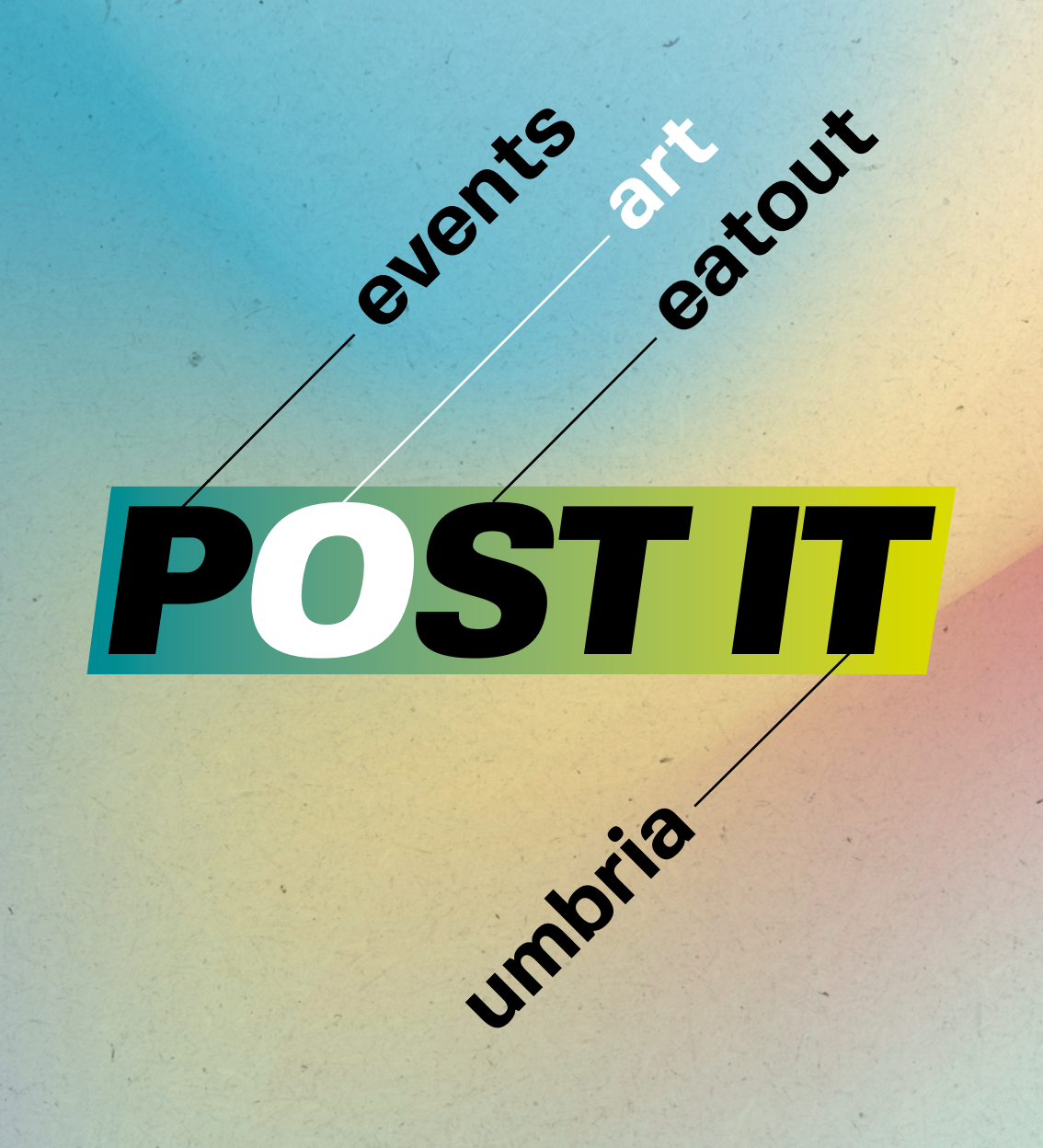
DiGiTech
STAMPA DIGITALE

bieffe
INDUSTRIA GRAFICA

Via Mariano Guzzini 38
RECANATI
Tel. 071 7576385

www.digitechsrl.it
www.graficabieffe.it




events
art
eatout
POST IT
umbria



24 MAR. // L'ANNO CHE VERRÀ. CANZONI DI LUCIO DALLA

Un omaggio al grande Lucio Dalla

Il connubio di tre artisti per il grande Lucio Dalla. Si tratta degli argentini Javier Girotto e Natalio Mangalavite, accompagnati dalla voce di Peppe Servillo. Un sodalizio di culture musicali differenti per uno spettacolo imperdibile.

Teatro Clitunno / Trevi

27 MAR. // UNO SPETTACOLO DIVERTENTISSIMO CHE NON FINISCE ASSOLUTAMENTE CON UN SUICIDIO



Uno show con Lodo Guenzi

Lodo Guenzi, frontman del gruppo "Lo Stato Sociale", sale sul palco ma stavolta nelle vesti d'attore, con uno spettacolo fortemente introspettivo. Un monologo in cui Lodo si mostra con le sue fragilità e insicurezze ma anche un inno alla libertà, alla libertà di divertirsi.

Teatro Caporali / Panicale



29 MAR. // L'ATTESA

Con Anna Foglietta e Paola Minaccioni

Due grandi interpreti mettono in scena L'Attesa, un'opera che analizza i temi della maternità, dell'amore e del personaggio tipico del Casanova. Anna Foglietta e Paola Minaccioni, guidate dalla regia di Michela Cescon, in uno spettacolo dalle sfumature tragiche ma allo stesso tempo comiche.

Teatro Comunale Luca Ronconi / Gubbio

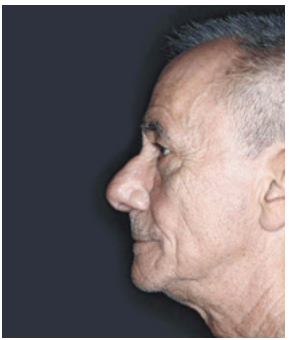
30 MAR. // TOSCA



Morabeza World Tour

Un viaggio all'interno di luoghi lontani e vicini. Tosca, attraverso la sua voce, ci trasporta in uno scenario tipicamente sudamericano ricco di rivisitazioni e brani tradizionali. Uno spettacolo intimo e contemporaneo, in un mondo di colori e allegria.

Teatro Morlacchi / Perugia



8 APR. // ROBERTO VECCHIONI

Infinito Tour

Roberto Vecchioni torna con il suo nuovo lavoro discografico "L'infinito". Composto da 12 brani, il progetto fa da ponte tra varie generazioni, affidandosi all'interesse culturale e letterario. Un grande artista che propone un viaggio intimo e personale per il suo pubblico.

Teatro Lyrick / Assisi

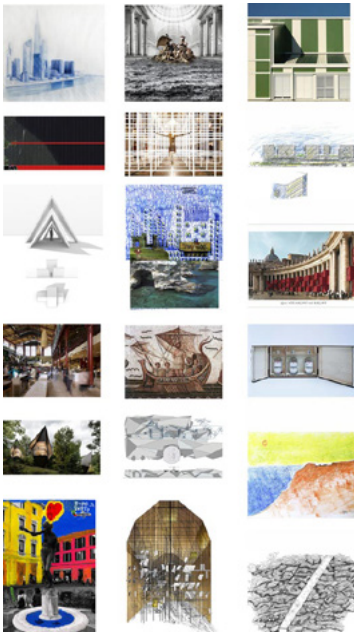
29 APR. // SUBSONICA



Microchip temporale club tour

Approdano a Perugia i Subsonica con il "Microchip Temporale club tour". Un evento imperdibile per tutti fan della famosissima band che, nel loro tour per i club italiani, suoneranno i brani dell'omonimo album uscito nel 2019.

Afterlife club / Perugia



FINO AL 17 APR. // ARCHITETTURA È ACCOGLIENZA

Ad Assisi una mostra di architettura

Presso l'ex Pinacoteca Comunale di Assisi si potrà visitare l'esposizione curata da Pietro Carlo Pellegrini, *Architettura è accoglienza*. Le opere esposte sono di Mauro Andreini, Archea Associati, Carmelo Baglivo, Paolo Belloni Architetti, Enzo Calabrese, Caravatti_Caravatti Architetti, Corvino + Multari, Andrea Dragoni, Cherubino Gambardella, Atelier(s) Femia, Emanuele Fidone, Hoflab, Luca Lanini, Vincenzo Latina, Gabriele Lelli/Lbla+Partner, Massimo Mariani, Luca Molinari, Lorenzo Netti, Park Associati, Gianluca Peluffo & Partners, Peter Pichler Architecture, Stefano Pujatti/Elasticofarm, Beniamino Servino, Nicola G. Tramonte, Davide Vargas.

Ex Pinacoteca Comunale
Piazza del Comune / Assisi

Foto: www.professionearchitetto.it

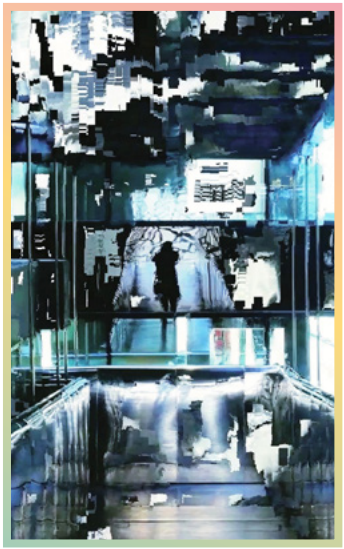
FINO AL 25 APR. // DERUTA: DODICI MAESTRI

In una mostra la storia artistica della città

A Deruta una mostra che omaggia 12 maestri della tradizione artistica della città. L'esposizione curata da Andrea Baffoni è visitabile fino al 25 aprile presso l'Antica Fornace Grazia.

Centro d'Arte Contemporanea
"Antica Fornace Grazia"
Palazzo Baldeschi / Perugia





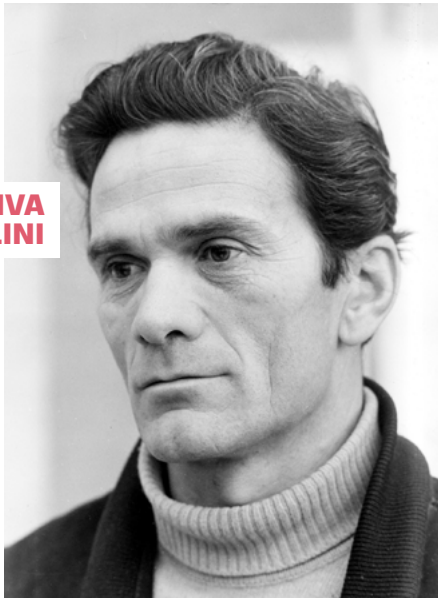
FINO ALL'8 MAG. // RADIANTI

Retrospettiva dedicata a Basmati Video

Audrey Coïaniz e Saul Saguatti sono gli autori di questo progetto incubatore di esperienze audiovisive che alimenta l'intreccio tra l'operatività manuale e le potenzialità espansive del digitale. La mostra raccoglie oltre 15 anni di lavoro tra video, grafica e fotografia. Un'esperienza unica per il visitatore.

CAOS / Centro Arti Opificio Siri / Terni

Foto: Basmati Video



FINO AL 13 MAG. // PROSPETTIVA PASOLINI

In occasione del 100esimo anniversario della nascita di Pier Paolo Pasolini

Due location, Biblioteca Augusta e San Matteo degli Armeni, per un percorso espositivo dedicato a una delle più grandi e poliedriche personalità della cultura italiana, Pier Paolo Pasolini, in occasione dei 100 anni dalla sua nascita.

Biblioteca Augusta e San Matteo degli Armeni Perugia



CORCIANO // LE FATE IGNORANTI

Un'esperienza unica, tra antichi sapori e modernità

L'amore per il territorio e i suoi prodotti è alla base di questa chicca incastonata nel borgo medievale di Corciano. Il menù prende spunto dal ricordo dei sapori della tradizione umbra e dal gusto intatto di materie prime d'eccellenza, unendo i segreti culinari del passato e quelli del presente, per regalare una cucina semplice basata sulla qualità degli ingredienti

Le Fate Ignoranti
Via Palazzuolo, 35 / Corciano (PG)
T. 320 0928262 / ristorantelefateignoranti



PERUGIA // OVÌCO

Abbinamenti e contrasti, per osare dal menù ai cocktail

Tra le vie del centro storico di Perugia, troverete una proposta creativa negli abbinamenti, che si spinge anche a sperimentare contrasti audaci per esaltare al meglio i prodotti del territorio, provenienti da aziende locali. Qualche concessione alla cucina tradizionale di altre regioni e cocktail ricercati in abbinamento ai piatti.

Ovìco Restaurant & Cocktail
Via Boncambi, 21 / Perugia (PG) / T. 075 8684754 / OvicoRestaurant



FOLIGNO // SANMAGNO

Qualità in continua evoluzione

Riapre i battenti dopo un attento lavoro di restyling il Sanmagno. Completamente rinnovato, questo autentico punto di riferimento di Foligno e dintorni propone ora una carta più smart, confermando la consueta qualità delle materie prime e delle lavorazioni, puntando soprattutto sulla pizza gourmet: altissimo livello e fantasia nel gusto le parole d'ordine.

Sanmagno Caffè / Via Daniele Manin, 22 / Foligno (PG) / T. 0742 352785 / sanmagnocaffe.it



PASSIGNANO SUL TRASIMENO // IL MOLO

Cucina creativa sulle sponde del lago

Prodotti accuratamente scelti al mercato locale, studio meticoloso dei piatti, attaccamento al territorio. Dall'acqua alla terra, un percorso di fusioni e scoperte gastronomiche: trionfa la carpa in porchetta, affiancata dalle altre tipicità d'acqua dolce e da una selezione di carni e piatti vegetariani. Ogni piatto è un'opera d'arte. Anche visivamente.

Ristorante Il Molo
Via Aganoor Pompili, 9
Passignano sul Trasimeno (PG)
T. 075 827151 / ristoranteilmolo.com



FOLIGNO
Via Garibaldi, 31/33
T. 0742 358472

FOLIGNO
Viale Firenze, 148
T. 0742 352111

FOLIGNO Sant'Eraclio
Via delle Industrie
T. 0742 677368

NOCERA UMBRA
Plazza Umberto I
T. 0742 81446

GUALDO TADINO
Via Flaminia Nord
T. 075 9108200

okkiofoligno.it

Okkio Occhialeria

Okkio Occhialeria

345 0397426



CARTIER • CHRISTIAN DIOR • CHANEL • CELINE • BALENCIAGA • MOSCOT • GUCCI
FENDI • SAINT LAURENT • TOM FORD • STELLA MCCARTNEY • PORSCHE
MARC JACOBS • MOSCHINO • OLIVER PEOPLES • ALAIN MIKLI• DBE DAVID BECKAM
S+ARCK • JIMMY CHOO • GIVENCHY



Con il programma **Audi Prima Scelta *:plus*** puoi avere vetture da **0 a 2 anni di età**, garantite fino a **48 mesi** che ti offrono un'**esperienza** di guida unica **come il primo giorno**: perché un'Audi usata è sempre un'Audi. E grazie al finanziamento agevolato, accedere all'eccellenza targata quattro anelli è ancora più semplice. Con Piano di Manutenzione incluso.
Scopri tutti i vantaggi nel nostro Showroom e su **audi.it/usato**

Audi Prima Scelta ***:plus***
L'usato senza il suo passato.

Gamma A4. Consumo di carburante (l/100km) ciclo combinato (WLTP): 4,6 - 8,6. Emissioni CO_2 (g/km) ciclo combinato: (WLTP) 120 - 196.
I valori indicativi relativi al consumo di carburante e alle emissioni di CO_2 e/o, in caso di modello ibrido plug-in, al consumo di energia elettrica, sono rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 e successive modifiche e integrazioni). I valori di emissioni CO_2 nel ciclo combinato sono rilevanti ai fini della verifica dell'eventuale applicazione dell'Ecotassa/Ecobonus, e relativo calcolo. Eventuali equipaggiamenti e accessori aggiuntivi, lo stile di guida e altri fattori non tecnici, possono modificare i predetti valori. Per ulteriori informazioni sui predetti valori, vi invitiamo a rivolgervi alle Concessionarie Audi e a consultare il sito audi.it. È disponibile gratuitamente presso ogni Concessionaria una guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO_2, che riporta i valori inerenti a tutti i nuovi modelli di veicoli.

Autocentri Giustozzi

PERUGIA - TERNI - FOLIGNO
www.giustozziauto.com